ÎNGHIȚE PLATON, NU PROZAC!

LOU MARINOFF

TREI

ACUM PENTRU VIITOR

Editori:	Silviu Dragomir Vasile Dem. Zamfirescu
Director Editorial:	Magdalena Mărculescu
Design:	Radu Manelici
Redactor:	Alexandra Hânsa
Director Producție:	Cristian Claudiu Coban
DTP:	Victoria Gârlan
Corectură:	Eugenia Țarălungă, Elena Bițu

DESCRIEREA CIP a Bibliotecii Naționale a României
Marinoff, Lou
Înghite Platon, nu Prozac! : aplicarea înțelepciunii eterne la problemele de zi cu zi / Lou Marinoff ; trad.: Florin Lobonț - București : Editura Trei, 2009
ISBN 978-973-707-355-6

I. Lobonț, Florin (trad.)

1

C.P. 27-0490, București
T/F: +4 021 300 60 90
E: comenzi@edituratrei.ro
W: edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-355-6

SPUNE CĂ

ESTE BUNĂ

A, DAR N-AU

T NICIODATĂ

EXACT TOATE

UME

I. „Rațiunea singură este cea care face viața fericită și plăcută prin expulzarea tutoror Concepțiilor sau Opiniilor false, întrucât acestea pot perturba mintea în felurite chipuri."

EPICUR

II. „Viața necercetată nu merită trăită."

SOCRATE

III. „Timpul vieții omenești nu este decât un punct, substanța este un flux, percepțiile ei, fade, iar compoziția corpului coruptibilă, sufletul o adiere, soarta ceva inscrutabil, iar faima un lucru fără noimă... Atunci ce-l poate îndruma pe om? Un singur lucru: filosofia.

MARC AURELIU

IV. „Norii suferinței mele s-au risipit și-am sorbit lumina. Adunându-mi gândurile, mi-am întors privirile către chipul medicului meu. Mi-am îndreptat ochii către ea, fixând-o, și-am văzut că era cea în a cărei casă am fost îngrijit încă din copilărie: Filosofia."

ANICIUS BOETHIUS

V. „Omul nu poate supraestima măreția și puterea minții sale."

GEORG FRIEDERICH HEGEL

VI. „A face filosofie înseamnă a-ți explora temperamentul și, în același timp, a încerca să descoperi adevărul."

IRIS MURDOCH

VII. „Tâmplarii dau formă lemnului; meșterul arcar dă formă săgeților; înțelepții se formează pe ei înșiși."

BUDA

Editura HarperCollins Publishers Inc. își exprimă recunoștința pentru permisiunea de a reproduce următoarele texte:

Capitolul 1: Extras din „Little Gidding“ de T.S. Elliot apărut în *Four Quartets*, © 1942, reînnoit în 1970 de Esme Valerie Elliot, publicat cu permisiunea lui Harcourt, Inc.

Capitolul 2: Extras din *The Myth of Mental Illness* de Thomas Szasz, apărut la HarperCollins Publishers, © 1961 Paul B. Hoeber, Inc. ©1974 Thomas S. Szasz, M.D.

Capitolul 3: Extras, reprodus cu permisiunea editurii, din *Philosophical Investigations* de Ludwig Wittgenstein, Blackwell Publishers, © 1997.

Capitolul 4: Extras, reprodus cu permisiunea editurii, din *Theories and Things* de W.V. Quine, publicat de Harvard University Press, Cambridge, Mass., © 1981 President and Fellows of Harvard College.

Capitolele 4 și 6, Apendix E: Extrase din C.G. Jung și Wilhelm Baynes ed., *I Ching*, © 1967 Princeton University Press. Reproduse cu permisiunea Princeton University Press.

Capitolul 8: Extras din *The Prophet* de Kahlil Gibran. © 1923 Kahlil Gibran, reînnoit în 1951 de Administratorii CTA ai Fondului Kahlil Gibran și Mary G. Gibran. Reprodus cu permisiunea acordată de Alfred A. Knopf.

Capitolul 12: Studiul de caz al lui Ben Mujuskovic, apărut pentru prima oară în Lahav, Ran și Tillmann, Maria (editori), *Essays on Philosophical Counseling*, Lanham, University Press of America, Inc., 1995.

Extras din Thomas Mann, *The Beloved Returns*, reprodus cu permisiunea editorului, Alfred A. Knopf.

70

Doresc să aduc mulțumiri predecesorilor și contemporanilor mei filosofi pentru inspirația lor perenă. Filosofia este un râu nesfârșit, curgând pe alocuri cu meandre, pe alocuri fără, însă nesecând niciodată.

Le mulțumesc colegilor mei din mediul academic și profesional, din America și din străinătate, pentru schimbul constructiv de idei. Ei alimentează flacăra căutărilor filosofice prin intermediul teoriilor clarificatoare și practicilor eficace.

Adresez mulțumiri și practicienilor care au contribuit cu studii de caz. Din cauza restricțiilor uzuale, nu este posibil să menționăm fiecare aport. Am folosit studii de caz din partea următorilor: Keith Burkum, Harriet Chamberlain, Richard Dance, Vaughana Feary, Stephen Hare, Alicia Juarrero, Chris McCullough, Ben Mijuskovic, Simon du Plock și Peter Raabe. Le mulțumesc, de asemenea, și practicienilor ale căror lucrări sau analize am avut ocazia să le menționez, precum Gerd

Achenbach, Stanley Chan, Pierre Grimes, Kenneth Kipnis, Ran Lahav, Peter March și Bernard Roy.

Aduc mulțumiri și colegilor noștri olandezi — în special Dries Boele și Ida Jongsma — pentru inițierea primului nucleu de facilitatori americani în metoda nelsoniană a dialogului socratic.

Îmi exprim, de asemenea, gratitudinea față de mulți alții, ale căror viziune clară și sprijin constant au contribuit la apariția și răspândirea practicii filosofice în America — inclusiv Charles DeCicco, Joëlle Delbourgo, Ruben Diaz jr., Paul del Duca, Ron Goldfarb, John Greenwood, Robbie Hare, Mahin Hassibi, Merl Hoffman, Ann Lippel, Thomas Magnell, Robyn Leary Mancini, Jean Mechanic, Thomas Morales, Yolanda Moses, Gerard O'Sullivan, Mehul Shah, Paul Sharkey, Wayne Shelton, Jennifer Stark, Martin Tamny și Emmanuel Tchividjian.

Îi mulțumesc lui Tim Duggan pentru convivialitatea și expertiza lui editorială.

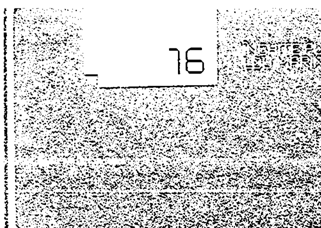
În fine, îi aduc mulțumiri lui Colleen Kapklein, care a tălmăcit cu pricepere într-o proză accesibilă perorațiile mele eliptice. Am învățat că orice filosof riscă să scrie o carte nepopulară dacă este complet lipsit de ajutor. La urma urmei, este darul nostru de a lua lucruri simple și a le transforma în chestiuni uimitor de complicate. Spre deosebire de aceasta, scrierile populare necesită arta transformării chestiunilor complexe în lucruri simple, fără a le aduce alterări. Fără ajutor avizat, n-aș fi fost în măsură să concep, darămite să duc la bun sfârșit, o asemenea sarcină.

LOU MARINOFF
New York City, 1999

* * *

Studiile de caz din lucrarea de față au fost preluate din propria mea practică de consiliere sau din practici ale colegilor mei, care le-au oferit voluntar spre a fi incluse în text. Anonimitatea clienților noștri a fost protejată prin modificarea numelor, ocupațiilor, denumirilor topografice, detaliilor și a altor informații referitoare la aceștia. Deși identitățile le-au fost ficționalizate, beneficiile filosofice pe care le-au obținut sunt cât se poate de reale.

FORME FILOSOFICE ACTUALE ALE CONSILIERII ȘI PSIHOTERAPIEI


76

După un hiatus de aproape 2 000 de ani, în care s-a retras în turnul de fildeș al inițiaților, filosofia se pregătește să aducă din nou o contribuție majoră la îmbunătățirea calitativă a vieții umane în forma ei concretă, practică. În urma proliferării, diversificării și impactului social fără precedent al consilierii și psihoterapiei, a apărut atât nevoia, cât și șansa (re)întâlnirii dintre filosofie și consiliere.

Dar ce este consilierea și, derivat, profesia sau profesiile axate pe aceasta? Spre deosebire de terapie, în sensul clasic, larg acceptat al termenului, consilierea însumează diverse forme non-medicale de terapie a dialogului puse în serviciul oamenilor confruntați cu probleme non-patologice. Desigur, această distincție nu este unanim acceptată, numeroși psihoterapeuți descriindu-și profesia drept „consilier". Și viceversa. Deși disputele terminologice interminabile care gravitează în jurul acestui termen nu fac obiectul introducerii de față, câteva minime precizări sunt

necesare, spre a evita adăugarea, printre cititorii cărții lui Marinoff, de noi confuzii la cele deja existente.

Neîndoielnic, consilierea a devenit unul dintre fenomenele culturale contemporane. Pentru foarte multă lume, consilierii au înlocuit duhovnicii și preoții. Mii de profesioniști din diverse domenii ale asistenței umane se autointitulează consilieri sau practicieni ai tehnicilor de consiliere. Potrivit lui Ernesto Spinelli, consilierea desemnează interacțiuni interpersonale, vizând atingerea anumitor obiective.[1] Însă cel care a formulat sensul terapeutic contemporan al termenului a fost Carl Rogers. Rogers a criticat fundamentele medicale ale terapiei, sugerând posibilitatea terapiei non-psihiatrice, non-psihanalitice și non-behavioriste. Terapia sa umanistă, centrată pe „client" (care venea să înlocuiască „pacientul", „strivit" sub autoritatea medicilor) — ulterior redenumită terapie centrată pe persoană — avea un caracter non-directiv. Povestea clientului (respectiv relatarea de către acesta — în propriul ritm — a cauzelor care-i creau suferință sufletească) era plasată în centrul ședinței de terapie. Contribuția terapeutului consta în încurajarea relatării prin respectarea necondiționată a clientului ca persoană și prin atitudinea neprefăcută, onestă față de acesta. Rogers era convins că numai dacă sunt tratați în acest fel, clienții își activează potențialul de rezolvare a problemelor personale și au posibilitatea dezvoltării personale, numită de Rogers și autoactualizare. Departe de a avea vreun caracter medical, conceptele sale umaniste de empatie, încredere, congruență, atitudine pozitivă necondiționată etc., denumesc atribute personale, fiind, în mod esențial, calități „fenomenologice", sugerând prin aceasta valențe și deschideri filosofice, integrate ulterior în formele consilierii filosofice propriu-zise[2].

---

[1] Ernesto Spinelli, *Demystifying Therapy*, London, Constable, 1994, *passim*.
[2] Vezi Carl Rogers, *A deveni o persoană*, București, Editura Trei, 2008; Howard Kirschenbaum și Valerie Land Henderson (coord.) *The Carl Rogers Reader*, London, Constable, 1990, pp. 78, 85, 86, 87.

Potrivit lui Peter Morall, printre membrii marelui public și printre numeroși terapeuți profesioniști continuă să persiste ideea că, din cauza moștenirii sale „de-medicalizate", consilierea este inferioară psihoterapiei[3]. În acord cu Morall, Spinelli nota că practicienii, care se autodenumeau mai curând psihoterapeuți, decât consilieri (și care e posibil să fi ales un curs de specializare în „psihoterapie" în defavoarea unuia de „consiliere"), ar putea face acest lucru presupunând că le asigură un status superior. În ceea ce-l privește, Spinelli nu vede nicio deosebire reală între semnificațiile celor două denumiri. Ambele profesii au aceleași scopuri (care constau, în mare, în rezoluția problemelor personale și înaintarea către schimbarea personală), împărtășesc constructe teoretice și acordă o mare importanță „relației terapeutice" dintre terapeut și client[4].

*

Filosofia a parcurs un drum lung de la utilizarea ei drept cercetare și „medicină a sufletului" de către vechii greci (în frunte cu Socrate, stoicii și epicureicii) până la specializările excesive ale veacului al XX-lea. În special de-a lungul ultimelor două-trei sute de ani, „filosofii academici au dus departe cunoașterea noastră vizând probleme importante, precum natura justeții și injusteții și a vieții bine trăite, și au dezvoltat tehnici [tot mai] mai rafinate de analiză filosofică. Recent, adepții filosofiei aplicate s-au folosit din ce în ce mai mult de aceste reflecții și tehnici în soluționarea de probleme etice aparținând domeniului public, precum drepturile animalelor și eutanasia."[5] Un număr crescând de filosofi — mai precis „filosofii practicieni" — au dus aceste evoluții un pas mai departe și au început să ajute oamenii

---

[3] Peter Morall, *The Trouble with Therapy*, Maidenhead, Open University Press, 2008, p. 51.
[4] Cf. *Ibidem*. Marinoff atribuie și el celor doi termeni sensuri echivalente, utilizându-i alternativ.
[5] Tim LeBon, *Wise Therapy*, London, New York, Continuum, 2001, p. xi.

obișnuiți să folosească filosofia în consiliere, management și în diverse cadre educaționale.

> „Marile întrebări filosofice referitoare la viață și la sensul ei nu sunt chestiuni medicale. Ele nu sunt numai — și nici măcar în primul rând — întrebări psihologice. Ele nu încap pe agendele terapeutice ale psihologiei contemporane."[6]

Au consilierii, în general, nevoie de filosofie? Rezultatul analizei teoriei și practicii, proprii unor forme de consiliere precum cea existențială, cognitivă sau filosofică, este acela că, deși metode terapeutice remarcabile precum empatia rogeriană îi ajută pe oameni în mod considerabil, ele pot fi și mai utile dacă beneficiază de aportul analizelor și tehnicilor filosofice. În mod similar, filosofii care lucrează în domeniul consilierii pot obține foloase considerabile de pe urma ideilor și experienței psihoterapeuților înclinați către filosofie — consilieri existențiali, cognitivi și logoterapeuți — care aplică deja de o bună bucată de vreme filosofia în consiliere. Tim LeBon numește toate aceste forme de consiliere asistate de filosofie variante ale „terapiei înțelepte".

> „Încă de la primele mele excursuri, ca student, în sferele filosofiei, am avut mereu sentimentul că adevărata importanță a filosofiei o reprezintă potențialul ei *practic*. Experiența mea ca terapeut a confirmat atât necesitatea ca terapia să vină în sprijinul oamenilor cu «probleme de viață», cât și potențialul cabinetului consilierului filosofic de a deveni o arenă în care oamenii pot primi acest ajutor."[7]

Filosofia poate ajuta consilierii în cel puțin trei modalități principale: activitatea analitic-informativă filosofică dusă cu clienții, soluționarea dilemelor terapeuților

---

[6] Alex Howard, *Philosophy for Counselling and Psychotherapy*, Basinstoke, Palgrave, 2000, p. vii.
[7] Tim LeBon, *op. cit.*, p. xii.

înșiși și evaluarea fundamentelor teoretice și beneficiilor consilierii.

Drept dovadă a profundei lor afinități cu filosofia, „terapiile înțelepte" fac apel în mod regulat la cele mai importante elemente ale acesteia: obiectul, metodele și natura sistematică. Potrivit *Oxford Companion to Philosophy*, filosofia se definește drept:

> gândire rațională critică de o factură mai mult sau mai puțin sistematică privitoare la natura generală a lumii (metafizica sau teoria existenței), justificarea credințelor (epistemologia sau teoria cunoașterii) și fundamentele călăuzirii vieții (etica și teoria valorilor)[8].

Printre întrebările metafizice cele mai importante se situează cea privitoare la sensul vieții. Plecând exact de la această preocupare profundă, logoterapeuții inspirați de Viktor Frankl, de pildă, susțin că forma cea mai eficace de terapie este cea realizată prin sporirea sensului. În ce privește epistemologia, justificarea credințelor se reflectă în diverse forme, derivate, de „terapie înțeleaptă", prin încercările acestora de a soluționa întrebări practice vizând modurile în care convingerile, preferințele și deciziile clienților pot deveni mai raționale, asigurându-le asfel o existență mai satisfăcătoare. Teoriile valorilor călăuzitoare ale vieții se regăsesc în încercările de evaluare a valorii consilierii și în cele de clarificare și analiză critică a valorilor care guvernează viața clienților. De asemenea, ideile filosofice de justețe și injustețe îi ajută pe consilieri în facilitarea luării deciziilor de către clienții confruntați cu dileme etice sau ale riscului decizional; de asemenea, ele sunt folosite

---

[8] Ted Honderich (coord.), *Oxford Companion to Philosophy*, Oxford, Oxford University Press, 1995.

de către consilierii care se confruntă ei înșiși cu dileme etice specifice.

Din cauza imaginii predominant esoterice și elucubrante, dacă nu de-a dreptul a suspiciunii irelevanței ei, înrădăcinate în ethosul publicului larg, filosofia are — în opinia filosofilor practicieni — nevoie de o demistificare aptă s-o repună în grațiile și în serviciul celor pentru care a fost inventată. LeBon consideră că realizarea acestui obiectiv are loc, progresiv, prin angajarea terapeutică a filosofiei cu ajutorul celor cinci metode pe care ea însăși le-a generat: gândirea critică, analiza conceptuală, fenomenologia, experimentele de gândire și gândirea creativă[9].

Pe scurt, gândirea critică reprezintă testarea rezistenței argumentelor în fața investigației critice și a pertinenței motivelor acceptării lor. Analiza conceptuală este o modalitate de clarificare a sensului afirmațiilor făcute într-un context dat, fapt care presupune analiza minuțioasă a limbajului și a utilizării lui, căutarea definițiilor și operarea de distincții și, astfel, eliminarea cât mai eficientă a confuziilor. (În consiliere, ea își dovedește aplicabilitatea atât în analiza de noțiuni evaluative, precum cea de autonomie, cât și în clarificarea ideilor clienților referitoare la problemele cu care se confruntă, nu în ultimul rând cele izvorând din întrebări privitoare la sensul vieții, semnificația libertății, fericirii, credinței, morții etc.)

Fenomenologia, în utilizarea ei aplicativ-terapeutică, este „o filosofie potrivit căreia evenimentele și obiectele sunt înțelese în termenii experienței noastre imediate a lor, așa cum ne apar... Terap[iile] bazate pe fenomenologie se axează mai curând pe experiența clientului cu privire la fenomene decât pe presupoziții, speculații sau inferențe“[10]. (Consilierii predominant

---

[9] LeBon, *op. cit.*, p. 4.
[10] Colin Fetham, Windy Dryden, *Dictionary of Counseling*, London, Whurr Publishers, 1993, p. 136.

fenomenologici, precum cei inspirați de Carl Rogers și terapeuții existențial-fenomenologi, caută să „fie cu clientul" — mai precis cu materialul acestuia — , adică să vadă și să audă lumea clientului așa cum o percepe acesta, fiind preocupați de înțelegerea propriilor sensuri subiective ale clientului, abținându-se de la ghidare, interpretări sau explicații.)

Experimentele de gândire (precum faimosul geniu rău, atotînșelător, imaginat de Descartes ca preambul al îndoielii sale metodice) sunt experimente mentale menite a fundamenta, consolida ori, dimpotrivă, a invalida anumite aspecte ale cunoașterii. În consiliere, forma pe care ele o adoptă este cea a scenariilor construite de clienți cu privire, în principal, la ei înșiși, care să permită explorarea lucrurilor cu adevărat importante pentru aceștia.

Având deja o istorie a practicării la nivel instituțional, gândirea creativă cu metodele ei — precum *brainstorming*-ul și gândirea laterală — și-a făcut apariția doar de curând în filosofie prin intermediul eticii practice. Perfect complementară gândirii critice, care evaluează argumentele, gândirea creativă se ocupă cu reconstituirea gândirii aflată la baza acestora, proces care face posibilă descoperirea „celor mai bune probleme" și a soluțiilor lor[11].

În cadrul diverselor forme filosofice de consiliere, ideile preluate selectiv din filosofie sunt folosite în vederea dobândirii, de către clienți, a unor instrumente de explorare și dezvoltare a propriilor axiologii, a înțelepciunii emoționale și decizionale. Însă sistemele filosofice nu trebuie privite drept seturi de cunoștințe, ci, mai curând, drept seturi de idei capabile de a fi instrumentate euristic, lipsite de vreo certitudine absolută. De aceea, ele trebuie avansate experimental în calitate de

---

[11] Anthony Weston, Introduction to *A Practical Companion to Ethics*, New York, Oxford University Press, 1997.

părți componente ale dialogului autentic cu clienții, nu ca soluții autoritare[12].

Aparentele dezavantaje ale lipsei de certitudine științifică, predominant „medicală" — invocate în demiterea consilierii, venită dinspre taberele medicinei — sunt compensate de potențialul metodelor preluate din filosofie și de rezultanta lor atitudinală generală — insuflată atât consilierilor, cât și clienților — și anume articularea spiritului investigator. Clienții diverselor forme filosofice de consiliere sunt angrenați progresiv în dinamica explorării filosofice a vieților lor, fapt generator de clarificări, reconsiderări și descoperiri, uneori surprinzător de profunde și de radicale, pe plan personal.

Cu rezervele de rigoare implicate de orice generalizări, putem grupa tipurile de consiliere, care angajează în mod semnificativ una sau mai multe dintre metodele filosofiei, în patru categorii principale: terapiile cognitive, logoterapia, consilierea existențial-fenomenologică și variantele consilierii filosofice.

*

Terapiile cognitive, între care se remarcă terapia cognitiv-comportamentală (CBT) și terapia emoțional-comportamentală (REBT) își au originea în anii '50, în opera lui Aaron Beck. Ele se bucură de mare popularitate în prezent (de pildă, în Marea Britanie, CBT este singura formă de terapie non-medicală inclusă în serviciul național de sănătate NHS), în primul rând, datorită rezultatelor remarcabile cu care sunt creditate — în ceea ce privește afecțiuni specifice, precum fobiile, anxietatea și depresia — obținute în urma unor serii de sesiuni de foarte scurtă durată. Filosofia de la care

---

[12] Alex Howard, *op. cit.*, p. xv.

terapiile cognitive pornesc este cea stoică, în special ideea că „nu lucrurile îi mișcă pe oameni, ci interpretarea lor" (Epictet). Tehnicile elaborate de terapeuții cognitiviști urmăresc, prin intermediul gândiri critice, identificarea și corectarea distorsiunilor de gândire (mai ales a inferențelor defectuoase) care afectează negativ interpretarea evenimentelor. Varianta emoțional–comportamentală, inițiată de Albert Ellis, se concentrează, în primul rând, asupra iraționalității evaluărilor făcute de către clienți. Starea de bine este echivalată cu fericirea, iar evaluările inconsistente cu fericirea sunt considerate iraționale. REBT apelează la o combinație între teoriile neostoice ale autocontrolului emoțional și ideile hedoniste asupra valorilor, moștenite de la neoepicurianism.

CBT presupune că emoțiile negative sunt generate de credințe și evaluări pe care le denumește „gânduri negative automate", care sunt în marea lor majoritate iraționale. Credințele negative nu sunt doar cele legate de o situație particulară, întrucât pot exista credințe negative mai profunde, fundamentale, care cauzează emoții negative[13]. Forța CBT constă, în special, în eficacitatea tehnicilor de identificare, monitorizare și înfruntare de către client a gândurilor automate și a credințelor fundamentale negative, tehnici pe care acesta le învață temeinic și le poate aplica și în viitor asupra oricărei emoții negative. Criitcile aduse terapiilor cognitive de reprezentanții psihologiei (îndeosebi cea clinică) privesc, în primul rând, supoziția că întotdeauna avem gânduri automate și că doar acestea cauzează emoții[14]. Criticile venite din partea filosofilor practicieni se referă mai ales la schematismul și lipsa de nuanțe a tipurilor de erori de gândire[15]. În sfârșit, există, de asemenea, obiecții, care îi

---

[13] Peter Trower, Andrew Casey, Windy Dryden, *Cognitive Behavioural Counseling in Action*, London, Sage, 2004, p. 4.
[14] Vezi Robert Woolfolk, „Cognition and emotion in counselling and psychotherapy", în *Practical Philosophy*, 3 (3), 2000.
[15] LeBon, *op. cit.*, pp. 105-108.

reunesc atât pe filosofi, cât și pe psihologi, privitoare la subestimarea bogăției de sens a emoțiilor. În afirmarea atenției speciale acordate sensurilor conștiente, Aaron Beck argumentează deosebirea CBT față de behaviorism (preocupat cu precădere de stimulii exteriori obiectivi) și psihanaliză (care consideră sensurile conștiente superficiale)[16]. Cu toate acestea, afirmă criticii, terapeuții cognitiviști acordă sensurilor și interpretărilor conștiente doar un rol preponderent instrumental, acela de eradicare a credințelor iraționale, în vreme ce natura intențională a emoțiilor și valorile nutrite de client sunt neglijate.

Deși uneori este clasificată printre variantele terapiilor existențiale, logoterapia se deosebește semnificativ de acestea, în special în aplicarea sa practică. Inventatorul său, Viktor Frankl, a extras din experiențele situațiilor–limită din lagărele naziste ale morții substanța filosofiei sale terapeutice. De formație psihiatru, el a pledat pentru adăugarea, de către confrații săi, a unei dimensiuni noetice ființei umane, alături de cele fizică și psihologică. Iar drept principală trăsătură a acesteia, el identifica voința sensului, a cărei frustrare constituie, în opinia lui, cauza a unei cincimi din nevroze. Plecând de la aceste premise, logoterapeuții argumentează că prin crearea sensului pot fi atât înlăturate simptomele nevrozelor, cât și prevenite reaparițiile lor, îndeosebi în cazuri precum dependența, depresia și tentativele suicidale. Drept remediu general, ei își oferă propria formulă educațională, menită a propovădui asumarea de către fiecare individ a responsabilității pentru propria viață[17].

La rândul lor, terapeuții existențiali–fenomenologi sunt adepții unei forme de psihoterapie cu rădăcini filosofice în operele lui Heidegger, Sartre, Husserl și Kierkegaard, care are drept prim obiectiv sporirea

[16] Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, London, Penguin Books, 1976, pp. 47-75.
[17] Vezi Viktor E. Frankl, *Man's Search For Meaning*, London, Ebury Publishing, 2004, în special pp. 103-144.

cunoașterii de sine a clientului prin lărgirea, pe baza analizei, a perspectivei sale asupra propriei vieți și a lumii înconjurătoare. În al doilea rând, terapia urmărește ajutarea clientului la clarificarea modurilor de a proceda în viitor pe baza lecțiilor din trecut și crearea a ceva de valoare pentru care viața să merite a fi trăită; cu alte cuvinte, procesul presupune înfruntarea, examinarea și reevaluarea problemelor și limitelor inerente impuse opțiunilor sale de faptul de a-fi-în-lume[18].

Debutul oficial al terapiei existențial–fenomenologice se leagă de încercările lui Ludwig Binswanger, din anii '50, de aplicare terapeutică a teoriei heideggeriene, care au fost urmate de entuziaști ai fenomenologiei existențialiste în frunte cu Rollo May, în America. Ulterior, acest tip de practică s-a răspândit constant, având în prezent numeroși adepți, printre care cei mai proeminenți sunt Irvin Yalom, în Statele Unite, și Emmy van Deurzen și Ernesto Spinelli, în Marea Britanie.

În marea lor majoritate, terapeuții inspirați de existențialism procedează fenomenologic în terapie, prin încercarea — ce amintește de Rogers — de a „fi cu clientul" și a-i înțelege modul de a-fi-în-lume. Cu toate acestea, atitudinea lor se deosebește de credința optimistă a consilierilor umaniști privitoare la capacitatea de dezvoltare personală a clienților, preferând o atitudine neutră în locul celei pozitive necondiționate, inițiată de Rogers. Justificarea acesteia este de natură profund filosofică, reflectând perspectiva existențialistă asupra condiției umane. Sub acest aspect, cel mai elocvent teoretician al terapiei existențial–fenomenologice este Irvin Yalom:

> Am ajuns la concluzia că există patru daturi (*givens*) [ale existenței sau faptului de a-fi-în-lume] cu relevanță specială

---

[18] Ernesto Spinelli, *The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology*, London, Sage, 1989, *passim*.

pentru psihoterapie, și anume inevitabilitatea morții pentru fiecare dintre noi și pentru cei pe care îi iubim, libertatea de a ne făuri viețile așa cum dorim, singurătatea noastră fundamentală și absența oricărui sens sau rost evident al vieții.[19]

Spre deosebire de practicienii asociați terapiilor cognitive, terapeuții existențialiști acordă o importanță deosebită emoțiilor, atât ca mijloace de detectare a valorilor clienților, cât și ca obiecte revelatoare ale *Weltanschauung*-ului general al acestora. Ele nu sunt privite patologic, ci li se atribuie deplinătatea sensului. Emoții precum vina existențială sau angoasa existențială (în principal, faimoasa *Angst-zum-Tode* heideggeriană) pot fi indicatori ai faptului că viața noastră nu este trăită în acord cu valorile noastre, respectiv ai responsabilității noastre față de viața însăși. Desigur, emoțiile nu sunt întotdeauna trăite la modul reflexiv; terapia urmărește în mod prioritar aducerea celor nereflexive[20] — împreună cu „sedimentele" antrenate de acestea — în orizontul reflecției și astfel facilitează explorarea de către client a propriei concepții despre lume și rectificarea unor părți ale acesteia.

Printre criticile importante aduse acestui tip de consiliere se numără cea a supraestimării abilității omului de a-și alege răspunsurile emoționale; obiecțiile de acest tip sunt doar în parte justificate, întrucât consilierea sau terapia existențial–fenomenologică subliniază că reflecția, din cadrul procesului terapeutic, asupra modului nostru de a-fi-în-lume ne creează posibilitatea de a-l schimba. Alegerea acestei posibilități ne va afecta viitoarele răspunsuri emoționale și, în consecință, ne va spori șansa aportului la construirea propriei vieți.

---

[19] Irvin Yalom, *Călăul dragostei și alte povești de psihoterapie*, București, Editura Trei, 2008, p. 5.

[20] Sub acest aspect, supozițiile practicii terapeutice a consilierii existențialist-fenomenologice sugerează afinități semnificative cu noțiunea freudiană de inconștient.

Un alt reproș important adus terapiilor inspirate de existențialism este legat de îndoiala privitoare la prezența semnificativă a sensului la nivelul emoțiilor. Însă, deși este într-adevăr puțin plauzibil ca toate emoțiile să fie încărcate de sens și scop, explorarea de către clienți — facilitată de consilierii existențiali — a propriilor răspunsuri emoționale, împreună cu avertismentul asupra șansei ca unele emoții să reprezinte reacții nereflexive, pot face aceste „pierderi" nesemnificative.

Însă, chiar dacă acordă emoțiilor un loc atât de important și oferă o platformă atât de elaborată a explorării sistemului de valori al clientului, terapia existențial–fenomenologică, prin viziunea sa asupra condiției umane, nu poate garanta eradicarea suferinței emoționale, fapt sancționat, evident, de numeroși adversari și critici.

*

În fine, dacă privim această scurtă prezentare de perspective ca pe un sistem de diagrame dispuse potrivit criteriului „densității" lor filosofice, consilierea filosofică s-ar cuveni plasată în zona de intersecție a densităților maxime, datorită ponderii selecției de idei ale gânditorilor și ale școlilor în raport cu tehnicile și sistematizările terapeutice. Consilierea filosofică, indiferent de diversitatea, în continuă expansiune, a variantelor ei, este cea mai recentă dintre aplicațiile contemporane ale filosofiei în terapie și consiliere. Debutul ei este de regulă legat de numele filosofului Gerd Achenbach, care, în 1981, a deschis primul cabinet de practică filosofică, la Köln.

Încă de la prima vedere, atunci când este comparată cu alte tipuri de „terapii înțelepte", consilierea filosofică (denumită de unii dintre adepți și filosofie practică sau aplicată) se remarcă prin recursul cel mai diversificat și mai nemijlocit la idei și teorii filosofice cu scopul de a le examina relevanța și impactul în raport cu problemele clienților. Dat fiind că Lou Marinoff este probabil unul dintre exponenții ei cei mai proeminenți care, în cartea de față — un *bestseller* care a făcut înconjurul lumii — (re)prezintă exemplar consilierea filosofică, prezentei introduceri îi mai rămâne doar să schițeze, modest, o propunere de contextualizare a acesteia.

Folosind interpretări sau intuiții filosofice consacrate, această categorie de consiliere vizează ajutarea clienților în direcția gândirii de către ei înșiși a propriilor „probleme de viață" non-patologice, precum alegerea drumului în viață, dificultăți legate de relații, probleme etice ori dileme privitoare la carieră. Pe bună dreptate, un număr semnificativ de filosofi „practicieni" consideră că acest tip de consiliere implică o imagine interpretativă asupra lumii[21], care la nivelul consilierii se traduce prin articularea filosofiei de viață proprii — foarte adesea mai mult sau mai puțin implicită — a clientului. Procesul de consiliere dezvăluie uneori contradicții interne (între credințele sau principiile clientului), însă cel mai adesea externe (între principiile clientului și cele ale mediului său), având ca rezultante dileme, conflicte și crize existențiale. Drept remediu, consilierea filosofică se angajează în selectarea sau derivarea de concepții relevante din cadrul istoriei filosofiei și în aplicarea lor la problema supusă analizei. Rezultatul vizat este clarificarea propriilor perspective ale clienților și aflarea strategiilor de

---

[21] Ron Lahav, „A conceptual framework for philosophical counselling: worldview interpretation", în R. Lahav și M. Tillmans (coord.), *Essays on Philosophical Counseling*, Lanham, University Press of America, 1995.

îndepărtare a contradicțiilor dintre acestea și principiile ce guvernează cadrele exterioare ale vieții clienților.

În forma inițiată de Achenbach—și adoptată de majoritatea consilierilor filosofici—consilierea filosofică are un caracter liber, minimal structurat, „deschisă la capete“[22], în vreme ce alți practicieni, între care și Marinoff, optează pentru un model semistructurat de investigare filosofică a lumii clientului, mai precis faimosul PEACE. (inițialele reprezentând cele cinci etape ale procesului: *problema, emoțiile, analiza, contemplația* și *echilibrul*). Fidele spiritului socratic, diversele modele ale consilierii filosofice nu caută să impună clientului vreo concepție asupra lumii, ci folosesc metode de a scoate la lumină propria sa filosofie și de a facilita reflecția lui asupra acesteia. Deși metodele lor filosofice sunt similare celor folosite de filosofii din lumea academică, ele nu sunt aplicate problemelor abstracte, ci celor concrete din viața clientului, iar procesul este înfăptuit împreună cu acesta.

Abordările libere, în care nici subiectul, nici răspunsurile nu sunt stabilite anterior, nu sunt scutite de critici, venite chiar din interiorul acestei noi profesii. Cea mai importantă obiecție este relativismul — care poate descuraja clienții aflați în căutarea de certitudini — provenit din faptul că abordările în cauză nu se pronunță, de la începutul procesului de investigare, asupra justeții unei teorii sau alteia. Consecința este că practicianul alege fie să-i prezinte clientului o teorie pe care o socotește cea mai nimerită în cazul său, indiferent de adevărul acesteia, fie încearcă să faciliteze descoperirea, de către client, a propriei concepții,

---

[22] De pildă, Shalomit Schuster descrie, sugestiv, consilierea filosofică ca pe un spațiu liber în care clientul poate încerca să reflecteze asupra lucrurilor pe care le consideră importante în ceea ce-l privește. (S.C. Schuster, *Philosophy Practice: An Alternative to Counselling and Psychotherapy*, Westport, Praeger, 1999). De asemenea, Marinoff subliniază, în *Înghite Platon, nu Prozac!* caracterul plural al opțiunilor terapeutice, provenit din multitudinea răspunsurilor oferite de filosofie: „Anumiți consilieri filosofici — printre care se remarcă Gerd Achenbach — afirmă, pe bună dreptate, că nu există o metodă generală de instruire sau explicare. La urma urmei, dacă nu există o metodă generală de a face filosofie, cum ar putea exista așa ceva în cazul consilierii filosofice?” (*Plato, Not Prozac!*, New York, Quill, 1999, p. 37).

fără a presupune superioritatea unor valori în raport cu altele și fără a-l ghida suficient, atribuindu-i, optimist, abilități și competențe filosofice excesive. Metoda propusă de Marinoff diminuează aceste riscuri prin introducerea unei strategii de selecție și focalizare și prin procesul de investigare–soluționare propriu-zis (PEACE):

> Primii doi pași vă încadrează problema; cele mai multe persoane în cauză îi parcurg în mod natural. Oamenii nu au nevoie de ajutorul nimănui pentru a identifica problema, deși uneori e nevoie de revenire asupra unui aspect sau altuia și de o rafinare a lor ... Următorii doi pași examinează progresiv problema și, cu toate că mulți oameni pot face aceasta pe cont propriu, ar putea fi util a avea un partener sau un ghid în explorarea noului teritoriu. Cel de-al treilea pas vă conduce dincolo de cea mai mare parte a psihologiei ori psihiatriei, iar al patrulea vă plasează clar pe tărâmul filosofiei. Stadiul final încorporează în viața voastră ceea ce-ați învățat în fiecare dintre primele patru stadii, dat fiind că abordările pur cerebrale nu devin practice decât după ce-ai învățat să le folosești[23].

Criticilor care obiectează împotriva capacității consilierii filosofice de a ameliora suferința emoțională, Marinoff le demonstrează numeroase cazuri de îndepărtare a depresiei, reducere a anxietății și control al furiei. Chiar dacă nu garantează diminuarea suferinței emoționale, metoda lui și cele ale altor filosofi practicieni nu oferă doar modalități constructive de asistență în luarea deciziilor, ci și căi de reducere a anxietății care blochează luarea deciziilor sau a celei cauzatoare de decizii distructive.

---

[23] Marinoff, *op. cit.*, p. 38.

Altor critici, potrivit cărora consilierul filosofic are prea multe așteptări de la clienți în ceea ce privește aptitudinile și cunoștiințele lor filosofice, Marinoff și alți consilieri cu autentică vocație filosofică le răspund prin implicarea unui element de instruire în consiliere. Adepții terapiilor centrate pe persoană, care ar putea fi îngrijorați de ponderea consilierului în cadrul relației de consiliere, pot vedea cum tehnicile preluate din filosofie, inclusiv în forma elaborată de Marinoff, sunt inițial aplicate sub îndrumarea consilierului, care se retrage progresiv, lăsând clientul să îndeplinească el însuși munca de analiză și soluționare a propriilor probleme.

În fine, unii critici se referă la diferența făcută de consilieri între analiza intelectuală și cea emoțională și la concentrarea lor asupra celei dintâi. Drept răspuns, metoda fenomenologică inspirată de Rogers și de terapiile existențial-fenomenologice, nu lecțiile de filosofie — teoretică sau practică — se adaugă celorlalte tehnici cu scopul căutării, în câmpul filosofiei, a unui loc de întâlnire dintre idei și propriile experiențe ale clientului. În expresia lui Marinoff, țelul, perfect realist, este „managementul filosofic al problemelor". Rolul consilierului în acest proces este flexibil, adaptat la aptitudinile și nevoile clientului:

În funcție de problema voastră, am examina acele idei ale filosofilor care se raportează cel mai bine la situația voastră, idei cu care v-ați simți cel mai înclinați să vă puneți în corespondență... E posibil să... explorăm filosofiile [respective] în profunzime. Dar, cel mai probabil, ați avea propria concepție filosofică pe care ați căuta s-o exprimați mai clar. Eu aș acționa ca un ghid, selecționând și clarificând

propriile voastre idei și sugerându-vă, unde consider posibil, idei noi.[24]

O ultimă remarcă, înainte de a-i da cuvântul, în exclusivitate, lui Marinoff: aceasta este cea dintâi carte aparținând domeniului consilierii filosofice propriu-zise publicată în România. Sper, împreună cu toți cei care au contribuit la realizarea acestui volum, să fie de bun augur.

Florin Lobonț

UTILIZĂRI NOI ALE ÎNȚELEPCIUNI ANTICE

1. UNDE A PORNIT-O GREȘIT FILOSOFIA ȘI CUM S-A SCHIMBAT ÎN BINE ULTERIOR

I. „Cât despre Bolile Minții, Filosofia este aducătoare de leacuri, fiind în această privință socotită pe bună dreptate Medicina Minții."

EPICUR

II. „A fi filosof nu înseamnă numai a avea gânduri subtile, nici măcar a pune bazele unei școli..., ci a rezolva o parte dintre problemele vieții — nu teoretic, ci practic."

HENRY DAVID THOREAU

O femeie tânără se confruntă cu cancerul la sân incurabil al mamei sale. Un bărbat în floarea vârstei se gândește la o schimbare de carieră. O femeie de religie protestantă, a cărei fiică e logodită cu un evreu și al cărei fiu e căsătorit cu o musulmană, se teme de posibile conflicte religioase. Un om de afaceri de succes e chinuit de dilema dacă să-și părăsească sau nu soția după douăzeci de ani de căsnicie. O femeie trăiește fericită alături de partenerul ei, însă doar unul dintre ei dorește copii. Un inginer, care are singur grijă de cei patru copii ai săi, se teme că, trăgând semnalul de alarmă privitor la o eroare de concepție într-un proiect de anvergură, l-ar putea costa postul. O femeie care are tot ce credea că și-a dorit — soț și copii iubitori, casă frumoasă, serviciu bine plătit — se luptă cu ideea lipsei de sens, întrebându-se cu privire la viața ei: „Asta-i tot?"

Toți acești oameni au apelat la ajutor din partea profesioniștilor pentru a-și rezolva probleme pe care le considerau copleșitoare. În alte vremuri, ei își vor fi făcut drum către cabinetul psihologului, psihiatrului, asistentului social, consilierului matrimonial sau chiar al medicului generalist pentru a primi ajutor în legătură cu „afecțiunea" lor „mintală". Ori vor fi consultat un sfătuitor spiritual sau se vor fi îndreptat către religie pentru a obține instruire și îndrumare morală. Iar unii dintre ei vor fi primit ajutor din aceste direcții. De asemenea, ei vor fi îndurat discuții despre copilăria lor, analize ale modelelor lor de comportament, prescrieri de antidepresive, argumente despre natura lor păcătoasă ori iertarea din partea lui Dumnezeu, din care niciuna n-ar fi atins miezul frământărilor lor. Și se poate ca ei să se fi angajat în tratamente de durată sau pe termen nedefinit, axate pe diagnosticarea bolii, ca și cum ar fi fost vorba de vreo tumoare ce trebuia extirpată ori de un simptom ce trebuia controlat prin medicație.

Însă astăzi există o nouă opțiune la dispoziția celor nesatisfăcuți de terapia psihologică ori de cea psihiatrică, sau care se opune acestora: consilierea filosofică. Ceea ce oameni precum cei amintiți mai sus căutau era un gen diferit de asistență. Aceștia au consultat un filosof practician în căutarea de înțelesuri dobândite cu ajutorul marilor tradiții de gândire ale lumii. Pe măsură ce instituțiile religioase consacrate își pierd autoritatea pe o scară din ce în ce mai largă și pe măsură ce psihologia și psihiatria își depășesc limitele utilității în viața oamenilor (începând să cauzeze mai mult rău decât bine), tot mai multă lume înțelege că expertiza filosofică reunește logica, etica, valorile, sensul, raționalitatea, luarea deciziilor în situații de conflict

sau risc, împreună cu toate complexitățile de anvergură ce caracterizează viața umană.

Oamenii care se confruntă cu asemenea situații au nevoie să discute în termeni suficient de profunzi și largi pentru a-și soluționa problemele. Odată ce încep să-și înțeleagă propriile filosofii de viață, uneori cu ajutorul marilor gânditori din trecut, ei pot începe să construiască un cadru al controlului asupra problemelor cărora trebuie să le facă față și să se confrunte cu situațiile următoare mai solid ancorați spiritual și mai deplin echipați filosofic. Ei au nevoie de dialog, nu de diagnostic.

Puteți aplica procesul acesta propriei voastre vieți. O puteți face pe cont propriu, deși uneori e util a avea un partener de conversație cu ajutorul căruia să vă asigurați că nu treceți nimic cu vederea și că nu despicați firul în patru în mod inutil. Îndrumările și exemplele din cartea de față vă vor pregăti pentru descoperirea beneficiilor unei vieți examinate, aducătoare, printre altele, de pace sufletească, stabilitate și integritate. Nu aveți nevoie de experiență în filosofie, nu e nevoie să fi citit *Republica* lui Platon ori alt text filosofic (dacă nu doriți asta). Tot ce vă trebuie este o deschidere a minții către filosofie, deschidere pe care, din moment ce ați luat această carte în mână, aș spune că o aveți deja.

O FILOSOFIE PROPRIE

Fiecare dintre noi are o filosofie de viață, dar puțini sunt aceia care au privilegiul de a zăbovi pentru a-i descifra aspectele cele mai rafinate. Tendința noastră este de a improviza din mers. Experiența este un dascăl foarte

bun, însă avem nevoie să raționăm cu privire la experiențele noastre. Avem nevoie să gândim critic, să căutăm regularități și să asamblăm totul în cadrul tabloului general, pentru a ne croi satisfăcător drumul în viață. Înțelegerea propriei filosofii ne poate ajuta să prevenim, să rezolvăm ori să controlăm numeroase probleme. De asemenea, filosofiile noastre pot fi adesea la originea problemelor cu care ne confruntăm, astfel că devine necesar să ne evaluăm ideile pentru a ne construi o perspectivă care lucrează în favoarea, nu împotriva noastră. E posibil să schimbați lucrurile în care credeți pentru a rezolva o problemă; iar această carte vă va arăta cum o puteți face.

În ciuda reputației sale actuale, filosofia n-ar trebui să intimideze, să fie plictisitoare ori incomprehensibilă. E adevărat că mult din ceea ce s-a scris în legătură cu acest subiect de-a lungul anilor se încadrează într-una dintre categoriile abia enumerate, însă, în esența ei, filosofia examinează întrebări pe care ni le punem cu toții: Ce înseamnă viața bine trăită ? Ce înseamnă „bine“? Care este scopul vieții? De ce exist (aici și acum)? De ce să fac lucrul care trebuie? Ce înseamnă „lucrul care trebuie“? Acestea nu sunt întrebări simple; nu există nici răspunsuri simple la ele, altfel n-am reveni mereu asupra lor. Nu există două persoane care să ajungă în mod automat la aceleași răspunsuri. Însă fiecare dintre noi are un set de principii pe baza cărora operează, fie că suntem conștienți de ele sau nu, fie că le putem sau nu enumera.

Ce e extraordinar în faptul de a avea la dispoziție mii de ani de gândire ce poate fi survolată este că multe dintre mințile cele mai strălucite din istorie s-au aplecat asupra acestor subiecte și au lăsat moștenire înțelesuri și îndrumări de care ne putem folosi. Însă filosofia are și un caracter personal — fiecare dintre noi este, de asemenea,

propriul filosof. Luați ceea ce se poate lua din alte surse, însă, pentru a ajunge la o cale de abordare a lumii care funcționează în cazul fiecăruia, e necesar să vă angajați voi înșivă în travaliul gândirii. Vestea bună e că, în prezența încurajării și sprijinului adecvate, fiecare poate gândi eficient pentru el însuși.

Unde puteți găsi un asemenea sprijin? Aici, în cartea de față, pentru început. *Înghite Platon, nu Prozac!* vă oferă câteva dintre realizările practicii filosofice. Nici eu, nici colegii mei practicieni nu suntem filosofi doar în sens academic. Deși mulți dintre noi suntem doctori în filosofie, predăm în universități și publicăm articole de specialitate, oferim în plus consiliere filosofică, facilitare de grup și consultanță organizațională. În cadrul acestor din urmă activități, noi extragem filosofia din contexte pur teoretice ori ipotetice și o aplicăm problemelor personale, sociale și profesionale cotidiene.

În cazul în care aveți o consultație cu mine, e posibil să discut reflecțiile lui Kirkegaard despre acceptarea morții, ori ideile lui Ayn Rand despre virtuțile egoismului, sau sfatul lui Aristotel de a folosi rațiunea și cumpătarea în tot ce dorim să înfăptuim. E posibil să ne concentrăm asupra teoriei deciziilor, ori asupra lui *I Ching (Cartea Schimbărilor)*, sau asupra teoriei kantiene a datoriei. În funcție de problema voastră, am examina acele idei ale filosofilor care se aplică foarte bine situației voastre, idei cu care v-ați simți cel mai înclinați să vă puneți în corespondență. Unor oameni le place abordarea autoritară a lui Hobbes, de pildă, în vreme ce alții rezonează mai bine cu o abordare mai intuitivă, precum cea a lui Lao Zi. E posibil să le explorăm filosofiile în profunzime. Dar, cel mai probabil, ați avea propria concepție filosofică pe care ați căuta s-o exprimați mai clar. Eu aș acționa ca

un ghid, selecționând și clarificând propriile voastre idei și sugerându-vă, unde consider posibil, idei noi.

Ceea ce-ați descoperi, după ce-ați lucrat asupra problemelor voastre în mod filosofic, ar fi o modalitate deschisă, profundă și durabilă de a înfrunta dificultățile care vă ies în cale, fie în prezent, fie în viitor. Ați descoperi această autentică pace sufletească prin contemplație, nu prin medicație. Platon, nu Prozac. Un obiectiv necesitând o gândire clară și pătrunzătoare ce nu vă depășește capacitățile.

Viața e stresantă și complicată, dar nu e nevoie să fiți stresați și confuzi. Această carte se adresează problemelor vieții de zi cu zi. Suntem cu deosebire vulnerabili când credința ori încrederea noastră sunt scăzute, după cum ni se întâmplă atâtora dintre noi atunci când nu găsim toate răspunsurile căutate în religie ori în știință. De-a lungul secolului al XX-lea, o prăpastie în continuă creștere s-a căscat la picioarele noastre pe măsură ce religia s-a retras, știința a avansat, iar sensul s-a risipit. Mulți dintre noi nu văd abisul decât atunci când au căzut în el. Filosofii existențialiști întreprind tururi îndelungi al acestuia, dar nu izbutesc să-i scoată decât pe puțini la suprafață. Avem nevoie să facem apel la aplicațiile practice ale tuturor școlilor filosofice pentru a ne găsi drumul către ieșire.

Filosofia își redobândește legitimitatea pierdută ca modalitate de examinare a lumii din jurul nostru pe măsură ce universul ne pune în fața a noi mistere, cu o repeziciune mai mare decât cea cu care teologia ori știința reușesc să ne reconcilieze cu ghicitorile existente. Bertrand Russell caracteriza filosofia ca fiind „ceva intermediar între teologie și știință... o Țară a Nimănui expusă atacurilor din

ambele direcții". Aspectul pozitiv, rezultat din aprecierea pertinentă făcută acestui neajuns, este că filosofia poate extrage forță din ambele părți, fără a avea nevoie să absoarbă nici dogmele, nici slăbiciunile lor.

Cartea de față se apleacă asupra celor mai mari filosofi și filosofii din toate timpurile și din toate părțile lumii, cu scopul de a vă arăta cum să tratați chestiunile importante din viața voastră. Se ocupă de problemele cu care se confruntă fiecare dintre noi, inclusiv atitudinea efectivă în relațiile de iubire, viața trăită etic, atitudinea în fața morții, abordarea schimbărilor de carieră, ori aflarea sensului sau scopului. Desigur, nu orice problemă are soluție, însă, chiar în lipsa acesteia, poți stăpâni problema în așa fel, încât să-ți poți duce mai departe viața. Indiferent de ce este posibil — a soluționa sau a suporta — această carte te poate îndruma. În loc de a oferi abordări New Age superficiale ori pseudomedicale orientate către patologie, prezentul text oferă o înțelepciune testată în timp, specific adaptată pentru a te ajuta să-ți trăiești viața în împlinire și integritate într-o lume din ce în ce mai plină de provocări.

FILOSOFIA PRACTICĂ

Consilierea filosofică este un domeniu relativ nou al filosofiei, ce cunoaște o continuă și rapidă expansiune. Ca mișcare, practica filosofică își are originea în Europa, în anii '80, debutul legându-i-se de numele lui Gerd Achenbach, în Germania, iar în anii '90 a început să se răspândească în America de Nord. Deși *filosofie* și *practic(ă)* nu sunt două cuvinte aflate în legătură în mintea celor mai mulți, filosofia a furnizat întotdeauna instrumente pe care oamenii le-au

folosit în viața de zi cu zi. Când Socrate își petrecea vremea dezbătând chestiuni de importanță majoră în piața publică, ori când Lao Zi își consemna sfaturile privind folosirea căii către succes fără a cauza prejudicii, ei își propuneau ideile în vederea utilizării. La origine, filosofia a reprezentat un mod de viață, nu o disciplină academică — un subiect care să fie nu doar studiat, ci și aplicat. De-abia din secolul al XIX-lea, filosofia a devenit complet consemnată într-o aripă esoterică a turnului de fildeș, abundând de înțelesuri teoretice profunde, dar lipsită de aplicare practică.

Probabil că termenul tehnic pentru ceea ce vă vine în minte când vă gândiți la filosofie este cel de *filosofie analitică*. Acesta este un domeniu academic bine definit, un gen de filosofie în mare măsură abstract și autoreferențial, care n-are nimic sau foarte puțin de spus cu privire la lume, așadar, arareori aplicabil vieții. O asemenea abordare este potrivită pentru universități; studiul principiilor elementare ale filosofiei ar trebui să facă parte din oricare instruire generală. O universitate fără un departament de filosofie e ca un corp lipsit de cap. Totodată, aproape în orice domeniu de studiu academic, care are o ramură de cercetare pură, exista și o ramură aplicată. Poți studia matematica pură sau aplicată, ori științe pur teoretice sau experimentale. Cu toate că este esențial ca fiecare domeniu de studiu să-și lărgească frontierele teoretice, filosofia academică a supralicitat în ultima vreme teoria în detrimentul practicii. Mă aflu aici pentru a vă aminti că înțelepciunea vie a filosofiei, care se ocupă de viața reală și de modurile de a o trăi, se împotrivește instituționalizării filosofiei ca gimnastică mentală care n-are nimic de-a face cu viața.

Filosofia revine la lumina zilei, astfel ca oamenii obișnuiți s-o poată înțelege și aplica. Deslușiri de

înțelesuri profunde etern valabile ale condiției umane vă sunt acum accesibile. Noi, filosofii practicieni, le coborâm de pe rafturile, mirosind a stătut, ale bibliotecilor, le ștergem de praf și vi le punem în mână. Vă stă în putere să învățați a le folosi. Experiența nu e necesară. Poate că doriți să faceți un tur de orizont al teritoriului înainte de a porni pe cont propriu; cartea de față vă oferă acest lucru, împreună cu o cheie de descifrare a tuturor marcajelor de care aveți nevoie pentru a întreprinde în siguranță o călătorie fascinantă, de unul singur ori alături de un prieten.

Posesia unui doctorat sau orice asemenea lucru nu condiționează în niciun fel obținerea de beneficii de la înțelepciunea vremurilor trecute sau prezente. La urma urmei, nu trebuie să studiezi biofizica pentru a face o plimbare, ori ingineria pentru a înălța un cort, sau științele economice pentru a găsi o slujbă. În mod similar, nu trebuie să studiezi filosofia pentru a trăi o viață mai bună — însă s-ar putea să fie nevoie s-o practici. Adevărul despre filosofie (care e totodată un secret bine păstrat) este că majoritatea oamenilor o pot face. Cercetarea filosofică nu necesită nici măcar un filosof titrat sau calificat, ci doar voința de a aborda subiectul în termeni filosofici. Nu e nevoie să plătești pe cineva — cu toate că s-ar putea să vă placă să lucrați cu un profesionist și să învățați multe lucruri în acest proces —, dat fiind că în prezența unui partener dornic de a participa, sau chiar și de unul singur, poți face asta acasă, într-o cafenea sau într-un mall.

În calitate de filosof practician, sunt un apărător al intereselor clientului meu. Sarcina mea este de a-mi ajuta clienții să înțeleagă problema cu care se confruntă și să-i clarifice, prin intermediul dialogului, componentele

și implicațiile. Le acord sprijin în găsirea celei mai bune soluții — o abordare filosofică compatibilă cu propriul lor sistem de credințe și totodată în consonanță cu principiile îndelung respectate ale înțelepciunii ce guvernează trăirea unei vieți mai virtuoase și mai eficiente. Lucrez cu clienții în direcția identificării credințelor lor (și în aceea a înlocuirii celor nefolositoare) și explorez interogațiile universale privitoare la valoare, sens și etică. Lucrând cu cartea de față, puteți învăța să faceți același lucru pentru voi înșivă, cu toate că s-ar putea să vă fie util a avea o altă minte alături care activează în aceeași direcție.

Mulți dintre clienți vin la mine pentru a se asigura că acțiunile lor sunt în acord cu concepția lor generală asupra lumii și se așteaptă încrezători să le semnalez inconsistențele. Consilierea filosofică se concentrează asupra momentului prezent — și privește înainte în viitor —, nu asupra trecutului, ca în cazul atâtor forme de psihoterapie. O altă caracteristică distinctivă a consilierii filosofice e tendința de a se desfășura pe termen scurt. În cazul unor clienți, e suficientă o singură ședință. Însă în mod normal, lucrez cu o persoană într-un număr de întâlniri de-a lungul câtorva luni. Cea mai lungă consiliere pe care am făcut-o cuiva a durat în jur de un an.

O ședință de consiliere filosofică implică mai mult decât simpla potrivire a unor probleme cu aspecte pline de sens din literatura filosofică, deși uneori un simplu aforism poate reteza de-a dreptul nodul unei probleme. Dialogul, schimbul de idei însuși, este aspectul terapeutic. Cartea pe care v-o propun vă oferă informația de care aveți nevoie spre a vă clarifica propria filosofie, precum și îndrumare în desfășurarea propriei deliberări interioare sau a dialogului cu un prieten. Vă voi arăta cum să fiți suficient

de radicali pentru a cântări fiecare opinie, dar și suficient de prudenți pentru o alege pe cea corectă.

PLATON SAU PROZAC?

Înainte de a vă bizui doar pe filosofie pentru a stăpâni o problemă, aveți nevoie să vă asigurați că aceasta e adecvată situației voastre. Dacă vă supără o piatră în pantof, nu aveți nevoie de filosofie, ci să înlăturați piatra cu pricina. A vorbi despre piatra din pantof nu va pune capăt durerii pe care vi-o pricinuiește la picior, indiferent cât de mare e empatia celui care vă ascultă ori la ce școală terapeutică subscrie acesta. Celor ale căror probleme le consider de natură fizică, eu le recomand psihiatri sau medici profesioniști. E posibil ca anumite persoane să nu beneficieze de pe urma lui Platon, după cum altora nu le este de folos Prozac. Alții s-ar putea să aibă nevoie de Prozac întâi și de Platon mai târziu, sau de Platon și Prozac în același timp.

Mulți dintre cei care caută consilieri filosofici au făcut deja terapie, dar au găsit-o în cele din urmă nesatisfăcătoare cel puțin într-o privință. Oamenii pot fi răniți de tratamentul psihologic sau psihiatric dacă problema lor are o rădăcină filosofică, iar terapeutul sau medicul consultați nu înțeleg acest lucru. O persoană e cuprinsă de o disperare crescândă dacă începe să aibă sentimentul că nimeni nu o va putea ajuta în problema sa, întrucât nu e ascultată ori auzită clar de nimeni. În cel mai fericit caz, terapia nepotrivită e o pierdere de vreme care vă poate agrava problemele.

Multe persoane care se bazează în ultimă instanță pe consilierea filosofică au beneficiat inițial de pe

urma consilierii psihologice, chiar dacă descoperă că aceasta nu e suficientă de una singură. Trecutul vă condiționează cu certitudine și vă alimentează modul obișnuit de a privi lucrurile, astfel că examinarea trecutului poate fi de ajutor. Înțelegerea propriei psihologii poate constitui o pregătire utilă în vederea cultivării propriei voastre filosofii. Cu toții purtăm un bagaj psihologic, însă s-ar putea ca eliminarea excedentului acestuia să aibă nevoie de consiliere filosofică. A te cunoaște pe tine însuți — un obiectiv abordat în mod diferit de consilierea psihologică și de cea filosofică — nu înseamnă a memora Enciclopedia Despre Tine. A insista asupra fiecărui detaliu îți îngreunează bagajul, în loc de a-l face mai ușor.

Multe persoane, care n-ar veni în contact cu psihoterapia nici prin intermediul unei prăjini de trei metri, socotesc ideea de a discuta cu cineva despre idei și concepții despre lume atât acceptabilă, cât și atractivă. Fie că terapia psihologică este sau nu o treaptă pentru voi, dacă sunteți curioși, speculativi, meditativi, analitici și elocvenți, puteți beneficia foarte mult de pe urma consilierii filosofice. De fapt, oricine posedă o minte iscoditoare este pregătit(ă) pentru viața examinată pe care filosofii o îmbrățișează ca țel unificator.

TERAPIE PENTRU CEI SĂNĂTOȘI LA MINTE

Consilierea filosofică este, în cuvintele colegului meu canadian Peter March, „terapie pentru cei sănătoși la minte". În opinia mea, aceasta ne include aproximativ pe toți. Din nefericire, o prea mare parte din

psihologie și psihiatrie a fost îndreptată către patologizarea (medicalizarea, cu alte cuvinte) oricui le intră în câmpul vizual, căutând să diagnosticheze fiecare persoană care pășește pragul cabinetului terapeutului și să descopere sindromul sau disfuncția care le cauzează problemele. De partea cealaltă, perspective simpliste, precum cea New Age, în general, iau ca premisă faptul că lumea (și toți cei care fac parte din ea) este exact așa cum ar trebui, ori cum e prevăzut să fie. În vreme ce cu toții ar trebui să ne așteptăm să fim acceptați, în ciuda varietății de combinații de idiosincrazii și defecte pe care le aducem cu noi, și în vreme ce nu există motiv pentru care să privim atari defecte ca pe ceva anormal (anormală fiind de fapt perfecțiunea), nu există nici motiv să socotim schimbarea dincolo de capacitățile noastre. Când declara că viața neexaminată nu merită a fi trăită, Socrate pleda în favoarea neîntreruptei evaluări personale și a efortului de autoperfecționare, ca fiind cele mai înalte chemări.

Este normal a avea probleme, iar tulburarea emoțională nu e neapărat o boală. Cel care caută o cale de a monitoriza și de a fi stăpân pe situațiile sale, într-o lume care devine din ce în ce mai complexă, nu are nevoie de a fi etichetat cu vreo tulburare, când de fapt își croiește un drum, prețuit peste generații, către o viață mai plină de împliniri. În cartea de față, veți vedea, la modul specific, cum poate fi aplicată filosofia atunci când vă confruntați cu dileme morale, conflicte etice implicând profesia, dificultăți în a vă reconcilia experiența cu credințele, conflictul dintre rațiune și emoție, crizele sensului, scopului ori valorii, căutarea identității personale, căutarea de strategii ale acțiunii ca părinte, anxietatea legată de schimbarea de carieră, neputința de a ne atinge obiectivele, schimbările

din perioada de criză a maturității, probleme legate de relațiile cu alte persoane, moartea cuiva iubit sau propria mortalitate. Am selectat în vederea examinării detaliate cele mai comune situații de viață, care aduc oamenii față în față cu propriile filosofii. Indiferent de ce vă preocupă în particular, veți putea aplica tehnicile și sensurile profunde subiacente.

Prin faptul că vă călăuzește în folosirea filosofiei pe cont propriu, cartea nu se rezumă la a vă sugera ceva de genul: „alege două aforisme și sună-mă în dimineața următoare". Textul este un ghid practic de abordare a celor mai des întâlnite probleme de viață. El conține o trecere rapidă în revistă a filosofiei, destinată celor care n-au studiat (ori nu-și mai amintesc) Disciplina Filosofie. În același timp, vă ofer mai jos o evaluare serioasă a modurilor în care viețile noastre pot fi trăite într-o mai mare integritate și satisfacție. În vederea acestui obiectiv, mă ocup de întrebările majore cu care fiecare dintre noi se confruntă în viață — și oferă atât răspunsurile date de unele dintre cele mai mari minți ale tuturor timpurilor, cât și strategii care vă pot ajuta să ajungeți la răspunsul cel mai plin de sens pentru voi, și anume propriul vostru răspuns.

REZUMAT

Scopul acestuia este de a vă arăta cu ce aveți de-a face, descriindu-vă, pe scurt, ce și unde puteți găsi în paginile cărții pe care v-o propun.

Aici, în Partea I, fac o introducere în practica filosofică și într-o serie de moduri de utilizare a filosofiei pentru a vă ajuta pe voi înșivă, însoțite de o prezentare a

limitelor autoajutorării. Prezentului capitol, explicând de ce filosofia a luat-o pe un drum greșit prin modul utilizării (sau neutilizării) ei în lumea reală — cât și schimbarea în bine petrecută ulterior — îi urmează Capitolul 2, ce examinează punctele forte și slăbiciunile psihologiei și psihiatriei și compară diferite tipuri de terapie. Capitolul 3 prezintă cei cinci pași ai procesului PEACE de abordare a problemelor în mod filosofic. Capitolul 4 face o scurtă trecere în revistă a unui număr de filosofi ale căror idei sunt relevante în practica mea de consiliere, cu scopul de a vă schița o perspectivă istorică.

Fiecare dintre capitolele din Partea a II-a se concentrează asupra uneia dintre problemele cel mai frecvent aduse în fața consilierilor filosofici, arată modul în care le abordează filosofia și vă ghidează în aplicarea gândirii filosofice la propriile voastre situații particulare. Studiile de caz sunt împletite cu explicații provenind din marile școli de gândire, cu scopul de a oferi o paletă de opinii pentru fiecare situație mai des întâlnită. Acestea sunt instrumentele de care aveți nevoie în examinarea propriei vieți.

Partea a III-a lărgește perspectiva dincolo de consilierea filosofică, examinând modurile în care filosofia este practicată de grupuri și organizații. Termenul *practică filosofică* se referă la trei tipuri de activități profesionale: consilierea clienților individuali, facilitarea diferitelor tipuri de grupuri și consultanța acordată organizațiilor de diverse genuri. Drept consecință, un consilier filosofic reprezintă un tip de filosof practician. Unii practicieni se specializează într-un tip de practică, în vreme ce alții se consacră mai multor tipuri. Chiar dacă această carte se concentrează asupra consilierii, celelalte tipuri de practică sunt de asemenea importante și merită a fi menționate aici.

Indivizii lucrând în grupuri pot extrage foloase personale din asemenea veniri în contact, în vreme ce organizațiile pot beneficia de același gen de autoexaminare și clarificare filosofică de care au parte indivizii și grupurile.

În fine, Partea a IV-a prezintă o listă de resurse adiționale conținând o însemnată cantitate de informație destinată progresului ulterior. Apendixul A conține o trecere în revistă a filosofilor utili și a lucrărilor lor celor mai însemnate. Apendixul E vă indică modul de folosire a lui *I Ching*, o sursă perenă de înțelepciune filosofică pe care o puteți utiliza pe cont propriu. Apendixul B enumeră organizațiile legate de practica filosofică în America și peste hotare. Apendixul C este un catalog național și internațional al filosofilor practicieni. Apendixul D oferă o selecție de sugestii de lectură în domeniul practicii filosofice și a subiectelor înrudite.

Aceasta carte are un caracter mult mai didactic decât o ședință tipică de consiliere filosofică individuală. Cu un filosof practician, o ședință se poate desfășura în trei moduri: îți poți discuta problema în termeni generici, fără a menționa vreun filosof sau o filosofie anume. Acesta este genul de discuție pe care îl poți avea cu prietenii, partenerul, familia, barmanul sau șoferul de taxi și care uneori reprezintă cea mai bună soluție. În asemenea situații gândești pentru tine, folosind deprinderi critice și analitice, recurgând la o examinare pătrunzătoare de sine și conversând filosofic fără a încerca a fi filosofic în mod deliberat.

O altă formă de desfășurare frecvent întâlnită în ședințele de consiliere constă în solicitarea de către client a unei instruiri filosofice specifice. Într-o asemenea variantă de consiliere este foarte posibil ca acesta să fi reinventat o roată

filosofică și dorește să se asigure că cineva a cartografiat deja teritoriul respectiv. În eventualitatea foarte probabilă că solicitantul nu e familiarizat cu elementele de bază, el poate învăța de la cei care au parcurs același drum înaintea lui. Înțelegerea câtorva elemente, ținând de o anumită școală formalizată de gândire, vă poate ajuta să uniți propriile puncte sau să completați anumite spații goale, însă consilierul nu vă va expune fiecare subiect în detaliu — dacă nu solicitați aceasta în mod specific.

O a treia variantă, situată mai aproape de substanța filosofiei propriu-zise, este oferită celor care, ulterior tratării problemelor lor în modul amintit mai sus, manifestă în continuare interes pentru respectivul gen de demers filosofic. Aceasta presupune o implicare mai amplă și poate necesita recomandarea către un alt practician sau explorarea biblioterapiei — în primul rând abordarea anumitor texte filosofice. Poate că, fiind ajutați de o explorare budistă de profunzime, veți dori să învățați mai multe despre practica Zen. Ori poate că ați beneficiat de pe urma unei idei aristotelice și doriți să cunoașteți mai în profunzime sistemul etic al lui Aristotel. Acest gen de activitate vă poate înzestra cu cele necesare tratării problemelor viitoare, într-o manieră mai cuprinzătoare decât experiența de a lucra la soluționarea unei chestiuni specifice, însă, la rândul ei, ea reprezintă doar una dintre opțiuni, care cu siguranță nu li se potrivește tuturor.

Deși practica mea de consiliere implică toate cele trei abordări, această carte o ilustrează cu precădere pe cea de-a doua. Nu vi se pretinde să cunoașteți anumite filosofii — aceasta cade în sarcina mea. Sarcina voastră constă în dezvăluirea problemei și în manifestarea voinței de a o investiga filosofic. Dialogul — intern sau extern —

rezultat vă va ajuta să interpretați, rezolvați sau să controlați problemele care vă preocupă. Nu sunt un medium capabil de a vă pune în legătură cu filosofi dispăruți, ci ghidul vostru către ideile, sistemele și rezultatele meditațiilor lor profunde. Odată ce veți face cunoștință cu acestea, ele vă vor sluji cu succes în tratarea situațiilor care vă apar în cale.

Am ajuns la concluzia că nici știința, nici religia nu pot da răspunsuri tuturor întrebărilor noastre. Potrivit psihoterapeutului filosof Victor Frankl, aceasta duce la un „vacuum existențial" din care omul mediu are nevoie de o nouă cale de ieșire:

> Din ce în ce mai mulți dintre pacienții noștri ne umplu clinicile și cabinetele de consultații, plângându-se de o goliciune interioară, un sentiment al totalei lipse de sens a vieților lor. Am putea defini vacuumul existențial ca fiind frustrarea a ceva ce poate fi socotit forța motivațională elementară în om și pe care am putea-o numi... voința sensului.

Frankl folosește sintagma „voința sensului" cu scopul de a pune în paralel două idei centrale ale psihologiei: „voința de putere" a lui Adler și „voința plăcerii" a lui Freud. Însă, după cum a prevăzut Frankl, ceva încă mai adânc se afla în miezul problemei centrale cu care se confruntau cele mai multe persoane, iar tratamentele medicale, psihologice și spirituale nu erau suficiente pentru a o soluționa. Cândva, adresam întrebările privitoare la sens și moralitate unor autorități tradiționale, însă acestea s-au erodat. Un număr din ce în ce mai mare de oameni au încetat să se mulțumească cu acceptarea pasivă a dictatelor dogmatice ale vreunei zeități inscrutabile ori a statisticilor impersonale a vreunei științe sociale imprecise. Întrebările noastre cele mai

profunde rămân fără răspuns. Mai rău, credințele noastre se manifestă neexaminate.

Alternativa o constituie practica filosofică. A venit vremea unui mod nou de a privi lucrurile; în fapt, calea cea nouă descrisă aici este străveche, de mult uitată și recuperată ulterior. Odată cu intrarea în noul mileniu, noi sfârșim de parcurs cercul complet.

„Nu ne vom opri din explorare
Iar finele tuturor căutărilor noastre
Va fi sosirea noastră la locul din care am pornit
Și cunoașterea lui pentru întâia oară."

T.S. ELIOT

2. TERAPIE, TERAPIE PRETUTINDENI, ÎNSĂ NIMIC SUPUS GÂNDIRII

I. „De când anumite opinii au fost făcute publice, din eroare sau din motive ulterioare... filosofii s-au văzut obligați să afirme adevărul unor lucruri manifeste ori să nege existența unor lucruri greșit imaginate."

MOSES MAIMONIDES

II. „... noțiunea de boală mentală este folosită, în prezent, în primul rând pentru a ascunde și trata cu paliative probleme legate de relațiile personale și sociale, la fel cum noțiunea de vrăjitorie a fost folosită în același scop de la începutul Evului Mediu și până dincolo de Renaștere."

THOMAS SZASZ

Statele Unite au devenit o societate terapeutică. Sau, mai curând, terapizată. Pe zi ce trece, din ce în ce mai mulți practicieni își atârnă firmele; iar ce înseamnă în materie de calificări (în caz că se cer vreunele) a te numi terapeut variază în funcție de legea statului respectiv — nu de substanță. Încearcă doar să arunci vorba: „Terapeutul meu spune că..." la o petrecere și nu vei mai fi în măsură să adaugi un cuvânt în această privință restului conversației, întrucât toată lumea se va repezi să discute ce spun terapeuții lor. Atunci când președintele Clinton și-a convocat cabinetul pentru a se ocupa de scandalul care-i umbrea activitatea, participanții au descris întâlnirea către *Washington Post* nu drept întâlnire strategică ori adunare politică, ci ca o „ședință de venire în contact". Barmani, șoferi de taxi, cel mai bun prieten, propria mamă ori simple cunoștințe

aflate în trecere sunt permanent înarmați cu „bucățele" de sfaturi cvasipsihologice, destinate a-ți remedia fiecare travaliu. Rafturile cu cărți de tip „ajută-te singur" par a se întinde pe kilometri întregi în supermarketul nostru local. Talk-show-uri de televiziune continuă să propage analiza instantanee, de tipul cel mai superficial, aplicată fiecărei laturi a comportamentului uman. Până și în prezent, când scenariile acestora par a incita întotdeauna la un duel cu pumnii printre participanții la emisiunile televizate, un terapeut de un gen sau altul va fi, fără îndoială, adus în platou, exact înainte de final, pentru a sluji, apologetic, la conferirea unei aparențe mai civilizate soluțiilor propuse. Este de mirare că supraviețuiește cineva în luna august, când toți terapeuții sunt în vacanță.

Aceste lucruri se desfășoară deja de zeci de ani, însă nu părem să fi tras prea multe învățături din asta, de vreme ce solicitările pentru a primi asistență privind sănătatea noastră mentală și emoțională continuă în ritm susținut. Consilierea psihologică sau asistența psihiatrică de înaltă calitate pot oferi ajutor de valoare și soluții eficiente în cazul multor tipuri de necazuri personale. Însă ambele domenii (ca de altfel toate domeniile) au o acoperire limitată și ca atare nu pot furniza rezultate complete și de durată pentru toată lumea, nici măcar pentru cei care inițial au beneficiat în mod semnificativ de pe urma lor. Ceea ce ele oferă este sau devine insuficient.

Nici consilierea filosofică, la rândul ei, nu poate soluționa orice problemă, și de aceea trebuie să fiu în măsură să-mi direcționez uneori clienții către asistență psihologică sau psihiatrică, desfășurate uneori în paralel cu cea dintâi, alteori înainte de aceasta, ori chiar în locul ei. Însă consilierea filosofică merge mult mai departe în direcția oferirii de

abordări, ce pot fi utilizate pe termen lung, ale problemelor celor mai comune, în legătură cu care multă lume solicită consiliere, și poate umple unele dintre golurile lăsate de către alte genuri de consiliere. Prezentul capitol explorează utilitatea și limitele psihologiei și psihiatriei și arată modul în care consilierea filosofică își găsește locul în acest cadru.

UN JOC DE ȘAH

Metafora jocului de șah (inspirată de colegul meu, Ran Lahav, consilier filosofic) ilustrează diferența dintre abordările psihologică, psihanalitică, psihiatrică și filosofică ale consilierii. Imaginați-vă că sunteți în mijlocul unei partide de șah și că tocmai ați făcut o mutare.

Psihoterapeutul vă întreabă: „Ce v-a făcut să mutați astfel?" „Am vrut să iau turnul", îi răspundeți, fără a fi sigur(ă) ce urmărește. Iar acesta va continua să pună întrebări pentru a descoperi presupusa cauză psihologică a respectivei mutări, fiind convins că în spatele lui „am vrut să iau turnul" se află o explicație; ca rezultat, veți sfârși probabil prin a-i depăna povestea vieții voastre pentru a-i satisface presupunerile. O teorie psihologică populară cândva, însă criticată viguros în prezent, ar fi sugerat că prezentul vostru comportament agresiv — dorința de a lua turnul, cu alte cuvinte de a-l captura — își are originea într-o anumită frustrare din trecut.

Psihanalistul vostru v-ar pune aceeași întrebare: „Ce v-a făcut să mutați astfel?" Când răspundeți: „Am dorit să iau turnul", el va replica: „Foarte interesant. Spuneți-mi acum ce vă face să afirmați că acela a fost motivul pentru care ați făcut mutarea?" Și iarăși, s-ar putea să vi se extragă

întreaga poveste a vieții, sau cel puțin capitolele copilăriei. Dacă încă nu este satisfăcut, s-ar putea ca psihanalistul să presupună existența unor motive de care n-ați fost conștienți, atribuite perioadei copilăriei celei mai timpurii. O teorie psihanalitică încă profesată, însă viguros criticată în prezent, ar vedea originea comportamentului acesta posesiv — dorința de a captura turnul — în insecuritatea voastră reprimată, declanșată în momentul în care ați fost înțărcați.

Psihiatrul v-ar întreba același lucru: „Ce v-a făcut să mutați astfel?" Din nou, răspundeți: „Am dorit să iau turnul". Iar psihiatrul va consulta ultima ediție a *Manualului de diagnostic și statistică* (DSM) până ce va găsi tipul de tulburare de personalitate care descrie cel mai bine simptomele voastre. Am găsit: „Tulburarea de personalitate agresiv–posesivă". O teorie psihiatrică încă profesată, însă din ce în ce mai criticată, v-ar privi comportamentul ca simptom al unei afecțiuni a creierului și v-ar administra medicamente pentru a reprima așa-zisul simptom.

Spre deosebire de aceștia, consilierul vostru filosofic v-ar putea întreba: „Ce sens, scop sau valoare are această mutare pentru dumneavoastră?" și „Ce influență are ea asupra următoarei mutări?" la care s-ar adăuga: „Cum v-ați aprecia poziția generală în această partidă și cum credeți că ați putea-o îmbunătăți?" Filosoful privește mutarea nu ca pe simplul efect al unei cauze din trecut, ci ca pe ceva semnificativ în contextul prezent al partidei însăși, cât și drept cauză a efectelor viitoare. El v-ar recunoaște posibilitatea alegerilor referitoare la mutările pe care le faceți și va privi cauza mutării în discuție ca fiind probabil relevantă, însă în niciun caz ca reprezentând totalitatea chestiunii.

Eu cred că este mult mai sănătos să-ți trăiești viața decât să-i excavezi în permanență rădăcinile. Dacă procedați astfel chiar și cu cea mai rezistentă plantă, aceasta nu se va dezvolta niciodată, indiferent câtă grijă și dragoste îi dedicați în restul timpului. Viața nu este o boală. Nu puteți schimba trecutul. Consilierea filosofică pornește de aici și avansează asistând oamenii în direcția dezvoltării de modalități productive de a privi lumea și, astfel, a unui plan cuprinzător al acțiunii de zi cu zi în cadrul acestei lumi.

RUPTURA FILOSOFIE/PSIHIATRIE/PSIHOLOGIE

Filosofia și știința constituiau cândva una și aceeași ocupație. Aristotel a studiat astronomia și zoologia, precum și logica și etica. Robert Boyle (autor al formulării legii omonime potrivit căreia volumul unui gaz aflat la o temperatură constantă este invers proporțional cu presiunea) ar fi scris „filosof experimentalist" la începutul CV-ului său. Legile mișcării au fost descoperite de către filosoful naturalist Isaac Newton, iar evoluția biologică de către filosoful naturalist Charles Darwin. Asemenea filosofi au fost angajați în testarea și măsurarea lumii din jurul lor, proces început ca extensiune a întrebărilor de genul: „Cum funcționează lumea?" pe care și le-au pus cei mai mulți dintre filosofi. Înainte de revoluția științifică din secolul al XVII-lea, lucrurile care uneau aceste abordări le depășeau la număr pe cele care le despărțeau.

Ulterior, știința și filosofia au pornit pe drumuri divergente, în vreme ce medicina occidentală — după ce-a fost vreme de secole pe mâna șarlatanilor, bărbierilor,

frenologilor și comercianților de uleiuri de șarpe — s-a aliat cu știința. Psihiatria a debutat ca o ramură a medicinei primitive din secolul al XVIII-lea și s-a impus ca disciplină de sine stătătoare în secolul al XX-lea, odată cu Freud. Medicina încă oscilează între știință și artă: analiză computer-tomograf, monitorizarea pacientului în salon, chimioterapie și tehnici de vizualizare, electrocardiograme și diagnosticare comparativă. Psihanaliza freudiană și toate formele sale secesioniste dezvoltate de discipolii săi rebeli (Jung, Adler, Reich, Burrow, Horney și alții) a devenit mai curând un soi de religie schismatică decât orice altceva. Psihanaliștii freudieni și jungieni sunt la fel de divizați și reciproc ostili precum evreii ultraortodocși și cei reconstrucționiști, sau creștinii protestanți și cei catolici, ori musulmanii șiiți și cei suniți. Nu ai nevoie să fii medic pentru a fi psihanalist; dar ai nevoie de a te integra — indiferent de costuri — unei anumite doctrine.

Astfel, filosofia freudiană a psihiatriei va susține că toate problemele mentale (pe care el le numea nevroze și psihoze) vor fi până la urmă explicate în termenii problemelor fizice. Cu alte cuvinte, el a crezut că toate bolile mentale sunt cauzate de afecțiuni ale creierului. Iar aceasta este exact direcția în care a pornit-o psihiatria modernă. Orice comportament imaginabil poate sfârși în amintitul manual de diagnostic și statistică (DSM), unde va fi diagnosticat ca simptom al unei presupuse boli mentale. Deși majoritatea așa-numitelor boli mentale cuprinse în DSM n-au fost dovedite ca rezultând din vreo afecțiune a creierului, industria farmaceutică și psihiatrii care prescriu medicamentele sunt hotărâți să identifice cât de multe „boli mentale“ posibil. De ce? Din motivele obișnuite: putere și profit.

Luați în considerare următoarele: DSM-I, din 1952, lista 112 tulburări mentale. DSM-II, din 1968, lista 163 de tulburări mentale. În DSM-III, din 1980, lista ajungea la 224, pentru ca ultima ediție, DSM-IV, din 1994, să enumere 374 afecțiuni de acest tip. În anii 1980, psihiatrii estimau că unul din zece americani era bolnav mental. În 1990, proporția ajungea la unul din doi. În curând, toată lumea va intra în această categorie — cu excepția psihiatrilor, bineînțeles. Ei vor descoperi „boli mentale" pretutindeni — mai puțin în laborator — și vor prescrie atât de multe medicamente câte firme de asigurări vor fi dispuse să plătească.

În vreme ce într-adevăr există oameni în cazul cărora medicația sau privarea de libertate sunt necesare pentru a-i opri a face rău lor sau altora, numărul lor nu e nici pe departe unul din doi, din zece, ori dintr-o sută de americani. Pentru cei mai mulți, nefericirea personală, conflictele de grup, lipsa crasă de politețe, promiscuitatea ostentativă, criminalitatea de proporții epidemice, violența orgiastică sunt produse nu ale unei societăți bolnave mental, ci ale unui sistem care — din cauza lipsei de vizionarism în conducere și de virtute filosofică — a încurajat apariția defecțiunilor morale în societate. Deși cei mai mulți dintre filosofi au păstrat tăcerea în legătură cu aceasta, filosofii practicieni pot ajuta la restaurarea ordinii morale — și, odată cu ea, a „sănătății mentale" — a cetățenilor noștri demoralizați. Ordinea morală nu e un medicament, însă are efecte secundare minunate.

Psihologia nu și-a făcut apariția ca un domeniu de studiu de sine stătător decât în 1879, când Wilhelm Wundt a inaugurat primul laborator psihologic. Înainte de aceasta, genurile de observație și analiză interioară pe care le

asociem psihologiei țineau de competența filosofilor. Chiar și după ce psihologia a pornit pe picioare proprii, aceasta și filosofia au rămas discipline gemene pentru o bună parte din secolul al XX-lea. William James, salutat ca un mare gânditor în ambele domenii, a deținut o dublă catedră de filosofie și psihologie la universitatea Harvard, la începutul anilor 1900, în vreme ce Cyril Joad a fost numit într-o poziție similară la universitatea din Londra, în anii 1940. Însă cele două discipline au pornit pe drumuri diferite în ultima sută de ani, psihologia părăsind latura științelor umaniste ale academiei și mutându-se alături de științele sociale. În ciuda ancorării sale solide în orizontul filosofic, James a fost un susținător de frunte al transformării psihologiei în știință. El scria: „Prin tratarea Psihologiei ca știință a naturii, am năzuit s-o ajut să devină o asemenea știință".

Odată cu apariția psihologiei behavioriste, ruptura a fost completă. Psihologi behavioriști precum John Watson și B.F. Skinner și-au transferat întrebările despre natura umană în laborator și le-au supus experimentelor. Aceasta se situează la mare depărtare de atitudinea ilustrată de *Gânditorul* lui Rodin (bărbia în palmă, cotul pe genunchi, adâncit în gânduri), pe care filosofii o favorizează în mod stereotip. Însă indiferent dacă îți dezvolți ideile prin intermediul duelurilor verbale cu Socrate sau prin plasarea șobolanilor în labirinturi, întrebările pe care le pui sunt în fond aceleași: „Ce determină o ființă omenească dată să acționeze și/sau să gândească într-un anumit fel?" Este un răspuns rațional sau unul condițional? Dacă sunt ambele, cum interacționează ele?

Filosofii au fost întotdeauna observatori ai naturii umane, iar aceasta sună ca o descriere a sarcinii psihologului. Nicio filosofie a umanului n-ar fi completă fără

o analiză de profunzime psihologică. Psihologia, la rândul ei, dă greș atunci când este lipsită de analiza filosofică de profunzime, ambele domenii devenind mai sărace în urma accentuării bifurcării drumurilor lor. Anumite zone ale filosofiei, precum logica, se plasează departe de psihologie. Însă în cea mai mare parte a ei, filosofia se bizuie pe observație, datele simțurilor, percepție, impresii — care toate traversează teritoriul psihologiei. Atunci când privim lumea, nu vedem în mod necesar ceea ce se află în fața noastră, întrucât caracteristici fiziologice și interpretări subiective joacă aproape întotdeauna un rol în acest proces. Interpolarea — diferența dintre obiect și experiență — este psihologie și nicio perspectivă filosofică nu se susține în absența ei.

Psihologia behavioristă și teoria ei centrală a stimulului și răspunsului privesc persoana ca pe un gen de mașină care poate fi condiționată sau programată în vederea obținerii oricărui rezultat dorit — nu trebuie decât să găsești și să utilizezi stimulul potrivit. (Teoria S–R este cea confirmată de Pavlov atunci când îi determina pe câini să saliveze la sunetul clopoțelului, după ce îi obișnuise cu sunarea clopoțelului exact înaintea aducerii hranei.) Însă liniuța despărțitoare dintre *S* și *R* eludează multe lucruri. Toate părțile importante ale psihologiei — și ale calității de a fi uman — sunt trecute cu vederea prin reducerea acțiunii la simpla cauză și la efect. A gândi ființa umană ca pe nimic mai mult decât o creatură ce răspunde în modalități controlabile la stimuli specifici ne diminuează umanitatea. Psyche — subiectul ostensibil de studiu al psihologiei — este ignorat. Noi suntem mult mai mult decât simpla noastră condiționare; viața noastră conține mai mult decât o serie de răspunsuri prestabilite. Problema e că o mare parte a

psihologiei moderne — a psihologiei ca știință — descinde din psihologia behavioristă sau este influențată de aceasta și de sărăcirea experienței umane ce o însoțește.

Aplicarea metodei științifice aduce cu sine informații importante despre om și despre modul în care funcționează acesta. Însă, chiar dacă se poate înscrie pe traiectorii ale analizei de profunzime, psihologia nu va putea niciodată dezvălui întregul complex al naturii umane. De pildă, lăsând la o parte metoda științifică propriu-zisă, psihologia behavioristă nu va produce niciodată un sistem etic — o componentă-cheie a vieții umane și un subiect căruia i se dedică o întreagă ramură a filosofiei. Dacă opțiunea pentru o anumită acțiune depinde doar de găsirea stimulului adecvat, înseamnă că tot ceea ce fac ființele umane se reduce la căutarea recompensei sau la evitarea pedepsei. (Stimulul fiind fie bucățica de zahăr, fie bățul.) În asemenea condiții, poate exista ceva precum o faptă bună? Este posibil a face un lucru drept doar pentru că este drept și a nu face ceva nedrept doar pentru că este nedrept?

Behavioriștii ar spune că, dacă te-ar supune unui șoc electric neplăcut de fiecare dată când ai ajutat o bătrână să treacă strada, vei pune curând capăt acestei rutine de bun samaritean. Ei pretind, de asemenea, că te-ar putea determina s-o îmbrâncești în momentul în care treci pe lângă ea dacă îți oferă recompensa potrivită de fiecare dată când ai făcut asta. În acest fel, behavioriștii concep omul ca mult prea superficial, ignorând bogăția vieții noastre interioare. Suntem mult mai diversificați și complecși decât șobolanii care apasă frenetic pârghia care le eliberează de obicei hrana, mult după ce aceasta a încetat să mai vină. (Cu toții avem momente în care nu ne comportăm cu mult mai inteligent decât acei șobolani, dar asta e o altă poveste.)

Una dintre înzestrările noastre este capacitatea de a produce propriii stimuli interni. Uneori, ne promitem nouă înșine o cupă de înghețată la isprăvirea unei sarcini neplăcute; atunci facem ceea ce spun behavioriștii. Dar ne putem, de asemenea, motiva printr-un simț al onoarei, datoriei sau al lucrului îndeplinit, chestiuni asupra cărora s-au aplecat filosofii, dar care se află aproape în întregime dincolo de orizontul psihologiei experimentale. De aceea, Arthur Koestler a denumit-o „psihologie ratomorfică“[25]: experimentatorii au sfârșit prin a învăța o mulțime de lucruri despre rozătoare, însă lecțiile despre om cu care au plecat din laborator sunt limitate și, cu siguranță, lasă marile întrebări ale existenței noastre neatinse.

Toți oamenii de știință lucrează cu un set de „observabile“ — lucrurile pe care le studiază. De pildă, astronomii se ocupă de galaxii, stele și planete, chimiștii de atomi, molecule și așa mai departe. Treaba omului de știință constă în a face observații legate de fenomenele de care este interesat și de a le consemna, în a imagina teorii care să explice de ce ceea ce se petrece are loc în modul respectiv și apoi să testeze acele teorii prin organizarea de experimente. În științele sociale, mulțimea observabilelor nu este tocmai de natură fizică sau direct măsurabilă. Aceasta duce la diferențe filosofice majore între științele fizice (sau ale naturii) și cele sociale, ceea ce înseamnă că nu veți găsi niciodată un departament științific atotcuprinzător într-o universitate. În domeniul științelor sociale, cercetătorii își impun propriile concepții despre lume asupra celor observate — ceea ce explică de ce până și minți strălucite ca aceea a lui Margaret Mead au fost criticate pentru deducerea de concluzii false bazate pe preferințe subiective (probabil chiar inconștiente). Cercetătorii din domeniul științelor

---

[25] În lb. engleză, *rat* = șobolan. (*N.t.*)

fizice se pot confrunta cu probleme similare, însă efectele lor asupra rezultatelor cercetării vor fi diminuate de natura mult mai concretă, obiectivă, a lucrurilor supuse observației.

În cazul psihologiei, setul observabilelor este constituit de psyche. Cum poate fi observat acesta? Sau, cel puțin, ce este acesta? Neuropsihologia observă creierul, care e măsurabil, cel puțin într-o anumită măsură. Însă psihologia în sens generic observă mentalul. De vreme ce acesta, sau psyche, nu are caracteristici fizice, toate observațiile la care îl supunem sunt indirecte, iar concluziile sunt mai subiective și mai incerte decât cele proprii științelor fizice. Până și în cazul acestora din urmă, unde beneficiem de avantajul observației directe, informațiile noastre sunt imperfecte. Pe cât de multe întrebări fără răspuns avem cu privire la (viața) mental(ă), pe aproape tot atâtea avem referitoare la creierul palpabil, măsurabil și disectabil. Așadar, îmaginați-vă cu cât este mai ușor de-a o porni fără țintă în psihologie, unde totul este mult mai abstract și unde nu avem nimic concret de observat.

Cu toate acestea, scientizarea relativ recentă a psihologiei combinată cu permanenta nevoie a omului de dialog au dus, în secolul al XX-lea, la o creștere fără precedent a industriei consilierii psihologice. Atunci când primii psihologi au început să consilieze persoane reale, psihologii din academie i-au acuzat de erezie, apostazie și altele asemenea. „Consilierea psihologică nu este psihologie" proclama înțelepțimea convențională. Însă în doar câteva zeci de ani, psihologii terapeuți i-au întrecut cu mult la număr pe toți ceilalți psihologi luați împreună.

Consilierii sau terapeuții psihologi dețin un monopol virtual asupra licențierii de către guvern a terapiilor bazate pe dialog, motiv pentru care asigurarea voastră

medicală va acoperi costurile consultării acestora, chiar dacă ei nu sunt medici. Dacă medicul vostru generalist vă trimite la un psihoterapeut care nu e medic, dar ale cărui servicii sunt plătite de către asigurarea de sănătate, s-ar cuveni să puteți fi trimiși și la un consilier filosofic.

Cercetătorii din sfera științele sociale se bazează pe statistici în efectuarea măsurătorilor specifice. În vreme ce statisticile vă pot spune multe lucruri cu privire la un grup dat, ele nu vă vor spune nimic despre un individ anume; aici, psihologii se izbesc de un nou zid. Noi suntem în general îndreptățiți în a accepta statistici bine fondate, însă trebuie totodată să subliniem că acestea nu ne descriu ca indivizi. Datele psihologice arată că, în medie, fetele au aptitudini verbale superioare în raport cu băieții, în vreme ce băieții au aptitudini spațiotemporale superioare comparativ cu fetele. Însă aceasta nu înseamnă mare lucru pentru băiatul care tocmai a obținut 800 de puncte la secțiunea verbală a examenului SAT, ori pentru fata selectată într-o ligă de baseball de vârf a celor mici. Ce-am învățat cu adevărat despre ceea ce putem utiliza? (Aceasta este vocea pragmatică a lui William James, testând o idee de „adevăr“ în funcție de capacitatea informației de a fi utilizată.) Au băieții nevoie de mai multe lecții de citire? Au fetele nevoie de mai mult sport? Putem instrui eficient băieții și fetele împreună? Desigur, putem examina statisticile și să încercăm să prevedem ce va funcționa în cazul grupurilor numeroase. Însă dacă ești un părinte aflat în căutarea celei mai bune variante pentru copilul tău, vei face tot la fel de bine același lucru folosindu-ți experiența și intuiția.

S-ar putea să credeți că filosofia n-ar fi în stare să conceapă nici cel mai bun plan de lecție. Însă, cu toată „evidența“ utilității limitate, filosofia educațională este

cea care ghidează în ultimă instanță aceste decizii. Cei mai mulți băieți și fete se află în școli mixte, întrucât noi suntem filosofic dedicați egalității șanselor (chiar dacă aceasta poate duce la mici diferențe, probabil temporare, la nivelul performanțelor de citire). În plus, educatorii optează pentru metoda de predare a citirii pe care o consideră cea mai eficientă — iar deosebirile în acest plan sunt, de asemenea, de natură filosofică. Prea multe dintre școlile americane scot elevi analfabeți, în parte din cauza unei dedicări filosofice sistematice metodelor de predare ce garantează virtual analfabetismul (de exemplu, cuvinte întregi) în locul celor care garantează alfabetismul (de exemplu, fon(et)ica). De vreme ce știm cum să-i învățăm pe copii să citească, precum și cum să nu citească, metoda educațională pe care o alegem nu depinde de altceva decât de filosofia noastră educațională.

Indiferent în ce domeniu științific lucrezi, întrebările la care încerci să afli răspuns sunt de genul: „Cum funcționează acest lucru?" și „De ce se comportă astfel?" Oamenii de știință caută cauza și efectul (chestiune pe care behavioriștii au simplificat-o la extrem). Astfel, psihologii se întreabă: „Cum funcționează oamenii? De ce fac lucrurile pe care le fac?" Iar un psihoterapeut se întreabă: „Cum funcționează această persoană? De ce face ea ceea ce face?" Terapeutul vede efecte (de pildă, anxietate, depresie) și este în căutarea cauzelor (de exemplu, o relație negativă cu un partener, părinți alcoolici). Se poate ca acesta să fie modul științific de a privi lucrurile, însă, atunci când este aplicată unui individ dat, terapia psihologică se trezește în fața a două mari probleme.

Cea dintâi este o eroare pe care filosofii o numesc *post hoc ergo propter hoc* — însemnând, în caz că expresia vă depășește cunoștințele de limba latină, că, prin faptul că un eveniment s-a petrecut înaintea altuia, cel dintâi l-a cauzat pe cel de-al doilea. Acest lucru poate fi adevărat în anumite cazuri. De pildă, te lovești la degetul de la picior și apoi strigi: „Au!" Însă nu este adevărat în mod necesar și în toate situațiile. Dacă părinții te-au bătut în copilărie, iar în prezent îți este dificil să-ți controlezi mânia, nu poți concluziona că una a cauzat-o pe cealaltă. Poate că așa este; dar, la fel de bine, faptul poate fi lipsit de relevanță. Chiar dacă există cauzare, este posibil ca și alți factori să-și fi adus contribuția. Ca să revenim la exemplul loviturii la picior: faptul că ai umblat desculț și acela că ai lăsat obiecte împrăștiate pe podea, faptul că te-ai grăbit prin întuneric să traversezi încăperea pentru a răspunde la telefon, constituie în mod evident evenimente cauzale. Însă, e oare posibil, în complicata combinație a trecutului tău, ca fiecare ingredient să joace un rol însemnat într-o problemă dată? Te-au învățat accesele de furie ale mamei tale să fii exploziv atunci când ești furios? Sau răceala tatălui tău? Ambele? Niciuna dintre ele?

A te apleca asupra evenimentelor din viața ta în căutarea de cauze ale dificultăților tale prezente este încă și mai problematic, întrucât pot exista conexiuni pe care nu le poți vedea. Iar memoria ta nu e perfectă, astfel că unele lucruri importante vor fi uitate, iar numeroase detalii nerelevante vor persista în amintire. Dar dacă această prospectare a trecutului nu descoperă decât aramă — pe care tu și terapeutul tău îl luați drept un filon de aur masiv? În cel mai bun caz veți pierde multă vreme cu lucruri fără relevanță

și cu piste false, chiar dacă veți ajunge în final la destinația dorită.

În absența unor legi clare care să te ghideze, ca în cazul chimistului sau fizicianului, cum vei putea afla ce stă la originea a ceva ce se petrece? Dacă, în principiu, orice poate fi cauza a orice altceva (câtă vreme una o precede pe cealaltă), pericolul va fi acela că, odată ce aveți o teorie, nu veți face altceva decât să alegeți elementele care i se conformează și veți ignora restul. După cum Abraham Maslow a subliniat cu finețe, dacă singura unealtă din trusa ta e un ciocan, o mulțime de lucruri vor începe să semene cu niște cuie.

Chiar dacă psihologia devine un instrument precis, ce folos va avea aflarea cauzelor disconfortului tău? Te va ajuta existența unei etichete ori clasificarea drept „neconfortabil“ să te simți mai bine? Cunoașterea faptului că ai o carie nu elimină durerea — plombarea este cea care îi va pune capăt. A înțelege că durerea de cap pe care o ai e determinată de o lovitură cu mingea de baseball nu te face să te simți mai bine, însă o aspirină s-ar putea să-ți ajute. Desigur, ai nevoie să-ți îmbunătățești igiena dentară ori să-ți perfecționezi tehnicile de joc, pentru a evita asemenea suferințe în viitor. E adevărat, unii oameni se vor simți ușurați în urma descoperirii sursei durerii lor psihice cu ajutorul psihologiei, iar alții vor fi în măsură să imagineze acțiuni care le vor aduce alinare odată ce i-au înțeles cauza. Însă, pe mult mai mulți, identificarea cauzei nu-i va ajuta suficient. Ei vor petrece luni sau chiar ani săpând până ce vor izbuti să găsească răspunsul, iar atunci reacția lor va fi, cel mai probabil: „Și ce-i cu asta?“ A-și cunoaște cauza durerii psihice, fără însă a cunoaște și o cale de a o reduce, îi va face pe mulți să se simtă chiar mai rău. A ști că ești deprimat, deoarece căsnicia ți se destramă, îți poate doar mări depresia,

de vreme ce nu poți da timpul înapoi pentru a-ți schimba trecutul.

METODA MEDICALĂ

A doua problemă majoră a terapiilor psihiatrice și psihologice este aceea că ele mimează modelul medical. Ele sunt licențiate de către autoritățile diferitelor state ca și cum ar fi medicină, iar asigurările de sănătate le acoperă (cel puțin parțial). Medicii sunt instruiți în diagnosticarea și tratarea bolilor fizice. Psihiatrii și psihologii sunt instruiți spre a trata „boli mentale". Acest termen e între ghilimele întrucât este o metaforă. Însă metafora este din ce în ce mai mult luată drept realitate. O veche glumă psihiatrică ilustrează acest lucru: pacienții care s-au prezentat devreme la consultație au fost diagnosticați ca anxioși; cei care au sosit cu întârziere, drept ostili; iar cei care s-au prezentat la timp, drept compulsivi. Această glumă era spusă de psihiatri înșiși, care cunoșteau foarte bine deosebirea dintre boala metaforică și cea propriu-zisă. Ulterior, ea a încetat să mai fie amuzantă, deoarece deosebirea a fost estompată de ceea ce Thomas Szasz numește „mitul bolii mentale".

Problemele medicale sunt adesea denumite „sindroame". Numeroase sindroame au fost observate, documentate, cercetate și înțelese. De pildă, sindromul Dawn este cauzat de o secvență genetică specifică, în vreme ce sindromul Tourette este o disfuncție specifică a creierului care se manifestă prin gesturi și vocalizări agitate, însă nepericuloase. Sindromul imunodeficienței dobândite (SIDA) este cauzat de un retrovirus (HIV) care

atacă și dezarmează sistemul imunitar. Dar ce se întâmplă în cazul „sindromului războiului Golfului"? Ce reprezintă acesta? Faptul că unii dintre foștii combatanți în războiul Golfului nu se simt bine. Nimeni nu știe (ori nimeni nu spune) dacă au fost expuși la agenți biologici sau substanțe chimice toxice, sau dacă problemele lor sunt medicale ori psihologice, sau și una, și alta. Formularea unui diagnostic precum sindromul războiului Golfului sună foarte științific, dar, în fapt, ea nu dezvăluie o informație nouă sau utilă referitoare la această problemă. În mod similar, ne putem referi la „sindromul morții infantile subite" (SIDS). Din nefericire, unii copii mici mor în mod neașteptat în leagănele lor, ceea ce era denumit în trecut „moartea în legăn". În prezent, are un nume mult mai sofisticat, care nu dezvăluie absolut nimic cu privire la problemă. A denumi ceva pur și simplu sindrom nu garantează că știm despre ce vorbim, chiar dacă ceva este în neregulă din punct de vedere medical (adică fizic).

Pentru filosofi, aceasta nu este o noutate. Să luăm următoarea „explicație" faimoasă privitoare la opium, datând din Evul Mediu. Întrebarea care se punea în legătură cu opimul era următoarea: De ce (utilizat în scopuri medicale) îi adormea pe oameni? Răspunsul dat de doctorii vremii (dintre care, o spun cu regret, mulți erau filosofi) era că opiumul avea „proprietăți dormitive". Cu toții dădeau din cap cu înțelepciune când auzeau aceasta, acceptând vreme îndelungată că într-adevăr explica ceva. În fapt, nu explică nimic. *Dormitiv* vine de la verbul latinesc *dormire*. A lămuri capacitatea de a adormi a opiumului prin aceea că posedă proprietăți dormitive înseamnă a spune că opiumul îi adoarme pe oameni pentru că îi adoarme. Nu din cale-afară de științific — doar o simplă explicație circulară.

Ce se întâmplă dacă aplicăm definiții circulare ale bolilor fizice propriu-zise la cele metaforice mentale? Obținem o grădină zoologică a așa-numitelor tulburări. Aveți o problemă emoțională nerezolvată, rezultată dintr-o experiență neplăcută din trecut? În DSM ea devine o boală sau afecțiune mentală: tulburarea posttraumatică de stres. Are copilul tău o problemă legată de învățarea aritmeticii? Motivul foarte probabil poate fi că dascălul nu cunoaște deloc materia sau că metodele curente de predare afirmă că răspunsul corect la 2 + 2 = ? este numărul care îl face pe elev să se simtă bine; însă în DSM problema devine o boală mentală: tulburarea aritmetică de dezvoltare. Ești dezamăgit fiindcă n-ai câștigat la ultima loterie? În DSM și aceasta devine o boală mentală: tulburarea stresului loteriei. Refuzi tratamentul psihiatric pentru tine ori copilul tău în cazul confruntării cu acest gen de diagnostic? În DSM, refuzul însuși devine o afecțiune mentală: tulburarea de refuz a tratamentului.

Toate acestea ar fi fost nemaipomenite dacă era vorba de science-fiction sau comedie. Însă în zilele noastre ele sunt o mascaradă de știință serioasă. În 1987, Asociația Americană de Psihiatrie a votat, ca afecțiune mentală, tulburarea de deficit hiperactiv al atenției (ADHD). În acel an, o jumătate de milion de copii au fost diagnosticați cu ADHD. În 1996, s-a estimat că 5,2 milioane de copii — 10 procente dintre copiii școlari americani — au fost diagnosticați cu ADHD. Soluția „vindecării“ acestei „epidemii“ este Ritalin, ale cărui producție și vânzări — și efecte secundare de coșmar — au atins proporții colosale. Rezultatul este grozav pentru industria farmaceutică, însă nu și pentru copii. Nu există niciun fragment de evidență medicală a faptului că ADHD este cauzată de vreo boală

specifică a creierului, însă se afirmă realitatea acesteia din urmă, iar, drept rezultat, milioane de școlari americani sunt declarați bolnavi mental, sunt constrânși să ia medicamente, iar „diagnosticul" „bolii mentale" este înregistrat pentru totdeauna în fișele lor medicale.

De ce copiii normali, sănătoși, curioși — și uneori recalcitranți — au probleme de atenție la școală? ADHD e o posibilitate; dar există și multe altele. Poate fi vorba și de lipsă de motivație și de disciplină, puține lucruri de studiat, lipsa de standarde solicitând studiul, absența testelor care să evalueze cunoștiințele, incompetența dascălilor, indiferența părinților. Altă cauză poate fi înlocuirea standardelor obligatorii cu slogane lipsite de inteligență; în plus, nu există vreo autoritate morală, acasă sau în școală, care să insufle virtuți în acești copii. Sistemul educațional a fost transformat dintr-o cale a învățării într-un teren minat al debilitărilor — cu complicitatea voită a psihologiei și a psihiatriei. Acești complici au infiltrat și colonizat, în mod similar, sistemul de justiție, armata și guvernul. Așa stând lucrurile, e de mirare că oamenii se îndreaptă către filosofie (sau se reîntorc la ea)?

Cu toții tindem să visăm cu ochii deschiși. Atunci când copilul tău nu e atent la școală, el suferă de tulburare de deficit hiperactiv al atenției. Iar dacă te plângi cu privire la acest gen de diagnostic, suferi de tulburare de negare a tulburării de deficit hiperactiv al atenției.

Una dintre problemele catalogării acestei abordări drept științifice este că respectivele așa-numite tulburări nu sunt testate potrivit niciunui criteriu științific. Declararea sau supoziția existenței a ceva în absența suportului evidenței reprezintă ceea ce filosofii numesc „reificare". Psihiatrii și psihologii sunt experți în reificarea sindroamelor și tulburărilor: le visează, apoi descoperă

simptome la subiecți, pe care le denumesc evidență a faptului că boala există. Indiferent care ar fi beneficiul grupării simptomelor în acest fel, există totodată și un mare dezavantaj: ea seacă forțele căutării, făcându-ne să credem că deținem răspunsuri pe care nu le avem. Te simți nefericit fără motiv? A, acesta e un sindrom depresiv nemediat, îl întâlnesc tot timpul. Îți place să bați darabana cu degetele pe tăblia mesei? Atunci suferi de tulburare digitală percusivă. Din nou, pragmatismul vine să întrebe: „Unde ne duc oricare dintre acestea?“

Ce dacă ești o femeie care iubește prea mult, sau dacă ai sindromul Peter Pan, ori dacă soțul tău vine de pe Marte? Oricare dintre cărțile de autoajutorare, care-și merită numele, îți promite autoperfecționarea, îmbunătățirea, în general, a vieții. Însă, în modul în care este constituită în prezent, psihologia — și îndeosebi, psihologia populară — nu deține instrumentele de care ai nevoie pentru a aplica tabloului general al vieții tale analizele de profunzime înguste referitoare la tine pe care le descoperi. Psihologia te poate duce doar până aici, indiferent ce-ți promite coperta ultimului bestseller. Pentru a integra fiecare analiză de profunzime imaginabilă (cea psihologică fiind doar una dintre ele) într-o privire coerentă, utilizabilă, asupra vieții și într-o abordare a acesteia — pe scurt, o filosofie personală — ai nevoie de... filosofie. Mulți dintre clienții mei au parcurs deja drumuri lungi de travaliu psihologic și, chiar dacă au extras beneficii pregătitoare din acesta, niciunul n-a ajuns la un sentiment de pace interioară doar cu ajutorul psihologiei. Oricum, cei care află secretul succesului lor în psihologie nu-și fac drum către cabinetul meu.

În sine, nu e deloc greșit a te sprijini pe teorii, dacă ele le sunt utile oamenilor (la urma urmei, consilierii

filosofici nu fac altceva), însă a face aceasta în numele științei induce în eroare. Terapia sau consilierea este în primul rând o artă. O prea mare parte a ei este subiectivă pentru a putea fi plasată în zona obiectivă a științei de laborator. Trebuie oare să fim etichetați cu vreun tip de sindrom doar pentru că ne confruntăm cu probleme emoționale, intelectuale, psihologice — sau chiar filosofice? Bineînțeles că nu.

Psihiatria nu poate trata în mod adecvat nici problemele cotidiene, despre care cei mai mulți au nevoie să vorbească. Accentul post-freudian pus pe bolile cu substrat biologic și simptome mentale sau emoționale — și pe prescrierea de medicamente care să le controleze — face psihiatria relevantă doar pentru o fracțiune minusculă a populației. Celor disfuncționali din pricina unei boli fizice situate dincolo de controlul lor — precum maniaco-depre-sivii — medicamentele le sunt de ajutor. În vederea rezolvării acestui gen de probleme, opriți-vă întâi la cabinetul psihiatrului. Însă dacă problema voastră privește valorile ori etica, cea mai mare greșeală e să-i permiteți cuiva să reifice o boală mentală și să prescrie o rețetă. Nu există tabletă care te ajută să te găsești pe tine însuți, să-ți atingi țelurile ori să faci ceea ce e drept.

Dacă rădăcina problemei tale e de natură filosofică, nimic de pe raftul farmacistului nu-ți va aduce o alinare de durată. Americanii au o slăbiciune pentru remedierile rapide. Ne-am pus nădejdea în capacitatea tehnologiei de a ne îmbunătăți viețile și de a ne furniza un răspuns simplu la orice problemă. De asemenea, societatea noastră îmbrățișează cu aviditate orice scuză care reduce responsabilitatea individului pentru orice lucru nedorit. Până și fumătorii care au continuat să fumeze peste un pachet de țigări pe zi, după ce riscurile implicate de aceasta deveniseră

pe larg cunoscute, dau acum în judecată companiile din industria tutunului pentru că le-au cauzat cancer pulmonar, ca și cum vina le aparține doar acestora din urmă. Ce poate fi mai fi grozav decât să ne eliberăm de o astfel de povară obositoare prin considerarea oricărui gen de nefericire sau rău comportament ca fiind o boală, ceva genetic, biologic sau provocat de mediu, adică în afara controlului nostru? În plus, medicamentele sunt mai ieftine și mai abundente aici decât oriunde altundeva. Toate acestea tind să ne alinieze la perspectiva psihiatrică asupra lucrurilor. Însă adoptarea unui asemenea punct de vedere îți dă doar un sentiment găunos al lipsei de vinovăție și speranțele false ale unor răspunsuri simple. Singura cale către o soluție autentică și durabilă, la o problemă personală, este să lucrezi la ea, s-o rezolvi, să înveți din asta și să aplici ce-ai învățat în viitor. Acesta este răspunsul consilierii filosofice, răspuns distinct în raport cu nenumăratele tipuri de terapie disponibile.

PATRU FEȚE ALE DEPRESIEI

Pentru a înțelege modurile diferite în care psihologia, psihiatria și filosofia privesc unul și același lucru, mă voi referi la patru moduri diferite de înțelegere a depresiei. Fiecare dintre lentile vă va oferi imagini clare, în anumite cazuri, și distorsionate, în altele. Dacă am utiliza întotdeauna lentilele potrivite, în mod adecvat și la timpul potrivit, am avea cea mai propice lume posibilă pentru ajutorarea cuiva în direcția tratării unei probleme, pe cât de limpede, eficient și durabil cu putință. Din păcate, prea adesea terapeutul utilizează doar o lentilă sau nu înțelege că e nevoie să înlocuiască lentilele sau să trimită pe cel în

cauză la cineva care posedă un set diferit de lentile, adecvate cazului.

Una dintre cauzele depresiei e posibilitatea ca să fie ceva în neregulă cu creierul — o problemă genetică, determinând producerea și eliberarea de transmițători neurochimici într-o modalitate care interferează cu coordonatele acceptabile ale funcționării creierului. Această formă de depresie reprezintă o boală fizică, având diferite tipuri de consecințe. O altă formă de depresie este cauzată de o stare indusă a creierului — fiind, cu alte cuvinte, biologică, însă nu genetică. Ea poate fi consecința abuzului de substanțe — respectiv un efect secundar al amfetaminelor ori a unei substanțe deprimante precum alcoolul. Acest gen de depresie indică o dependență fizică sau fiziologică. O a treia cauză tipică a depresiei este o traumă nesoluționată din copilărie sau altă problemă din trecut — perspectivă distinct freudiană (acceptată pe larg ca atare) — având o natură psihologică, nu medicală. Al patrulea tip de depresie rezultă din evenimente cu caracter acut, petrecute în viața curentă a cuiva. Acestea pot fi o criză profesională, o problemă personală precum divorțul ori falimentul, sau o dilemă etică ori morală. În asemenea situații, depresia nu e cauzată de ceva fizic sau psihologic; nici chimismul creierului, nici abuzul de substanțe ori tramele copilăriei nu figurează printre vinovați.

În primele două tipuri de situații, persoanele afectate au nevoie de tratament medical. Psihiatria este foarte bună în acest gen de cazuri, dat fiind că medicația poate controla simptomele. Însă medicamentele nu pot controla problema care stă la baza acestora — deși e posibil ca într-o bună zi ingineria genetică s-o poată face —, astfel că terapia bazată pe dialog este, de asemenea, indicată. În

tipurile trei și patru de situații, această din urmă terapie ar fi recomandarea cea mai nimerită. În cazul problemelor nerezolvate din trecut, psihologia are multe de oferit, deși consilierea filosofică ar fi și ea utilă, fie în locul, fie în urma consilierii psihologice. Însă în al patrulea tip de scenarii — de departe cel mai adesea adus înaintea consilierilor de orice tip —, filosofia ar fi calea cea mai directă către vindecare. Unii oameni pur și simplu nu sunt foarte filosofici, astfel că ar obține mai multe beneficii din partea altor tipuri de consiliere. Cei mai mulți au de câștigat de pe urma sondărilor psihologice de profunzime, însă înțelegerea nu se oprește acolo. Cum vei ști care este lucrul potrivit pe care-ar trebui să-l faci, dacă nu te cunoști pe tine însuți? O parte a cunoașterii de sine este, bineînțeles, psihologică și fizică. Însă, în ultimă instanță, descoperirea esenței tale cele mai profunde este un obiectiv filosofic.

Dacă suferi de depresie cronică din cauza vreunui gen sau al altuia de traumă nerezolvată din trecut, medicația te-ar putea ajuta să te simți în stare să vorbești despre aceasta, fiind astfel utilă pe termen scurt. Aceeași soluție ar avea însă o funcționalitate mult mai restrânsă dacă te confrunți cu o criză imediată. Luând medicamente în asemenea situații suspendă doar inevitabilul, riscul fiind că, odată ce te simți mai bine din pricina unei tablete, nu vei lucra în direcția înfruntării și depășirii dificultății care te așteaptă. Medicamentele nu rezolvă nimic în lumea exterioară — chiar și într-o stare de spirit îndulcită de Prozac, vei continua să ai de-a face cu un șef sadic, sau cu un partener care te înșală, ori cu birocrația unei bănci. Răspunsurile nu se află — și nu se vor afla — într-o cutie cu medicamente. Acolo vei găsi, în cel mai bun caz, doar un paliativ temporar.

La fel cum medicația poate fi de ajutor în cazuri distinct psihologice sau filosofice, filosofia poate oferi ajutor suplimentar în aproape toate situațiile în care sunt aplicate tratamente fizice și psihologice. Chiar și în cazuri strict psihiatrice precum cel al nevoii de litium pentru maniaco–depresivi, filosofia poate fi utilă odată atinsă stabilitatea din punct de vedere medical. Faptul de a fi diagnosticat cu o asemenea afecțiune poate deveni mai suportabil dacă subiectul reușește să dezvolte o dispoziție filosofică funcțională față de situația sa. Unul dintre motivele pentru care atât de multor pacienți le este dificil să urmeze tratamente cu medicamente — chiar și atunci când le găsesc folositoare — este faptul că, într-un fel sau altul, nu se simt ei înșiși sub influența acestora. Acest fapt atinge miezul interogației filosofice celei mai elementare: „Cine sunt?“ Poate că ai nevoie să te descoperi pe tine însuți (cel de) sub influența medicației. De aici pot decurge întrebări de genul: „Ce mă face să fiu ceea ce sunt?“sau „Ce sunt eu — în caz că sunt ceva — în afară de corpul meu fizic?“ care reprezintă pâinea și sarea filosofilor.

EMPATIE, NU CALITATEA DE EXPERT

Un bun terapeut, indiferent de orientare, va oferi simpatie, empatie și suport moral, care pot contribui semnificativ la vindecare. Ceva atât de simplu precum dialogul cu un alt individ, manifestând compasiune, reprezintă o alinare în multe situații. Nu calitatea de expert face dintr-un terapeut un bun terapeut; ea nu e nici măcar necesară. Mult mai importantă este abilitatea de a asculta, empatiza, de a înțelege ce spune o altă persoană și a oferi

noi moduri de a privi acest lucru, de a contribui la soluții și a încuraja speranța. În terapie, subiectul răspunde în mare parte stilului terapeutului. Persoana cu care vei progresa în terapie va fi cineva cu care relaționezi personal, ale cărei analize de profunzime te inspiră, cineva care constituie un exemplu cu semnificație pentru tine.

Cele mai multe terapii bazate pe dialog funcționează datorită terapeutului și a potrivirii dintre terapeut și client, nu datorită școlii de trapie urmată de cel dintâi. Indiferent de cine este cealaltă persoană sau de ce-ți spune ea, interacțiunea singură poate fi de ajutor. Dar aceasta nu e o vindecare instantanee. Nu există tratament imediat pentru o durere emoțională. Nu există, ca în cazul durerilor de dinți, o modalitate clară de a plomba o carie ori a proceda la o extracție. Ai nevoie să îți înțelegi problema, să înveți a conviețui cu ea și să mergi înainte. Consilierea psihologică e o cale de explorare, înțelegere și acceptare a propriilor răspunsuri emoționale pe care le dai unei probleme. Acesta este punct bun de pornire. Consilierea filosofică este o modalitate de explorare, înțelegere și acceptare a problemei însăși. Acesta e un punct bun de sosire. Cea de-a doua abordare e în mod evident mai directă, concentrându-se asupra adaptării la problema (oricare ar fi ea) cu care te confrunți, găsind acțiunile utile care corespund filosofiei tale, aplicându-le și folosind ceea ce înveți pe măsură ce viața ta merge înainte.

Pentru cei mai mulți dintre clienții mei, consilierea filosofică reprezintă o propunere pe termen scurt. Pentru cei mai mulți dintre cei implicați, consilierea psihologică se desfășoară pe termen mai lung. (Interferența din partea asistenței organizată managerial schimbă aceasta, deși scurtarea unei relații concepute

ca relație pe termen lung este mai curând un neajuns decât o îmbunătățire în cadrul unui asemenea proces.) Virtutea terapiei în genere este aceea că orice terapie este mai bună decât lipsa oricărei terapii (deși tipul greșit de terapie poate fi mai rău decât lipsa terapiei) și că un bun psiholog este o mai bună alegere în consiliere decât un slab filosof. Uneori cea mai nimerită opțiune e cea de a discuta cu o persoană înțeleaptă, indiferent de specialitatea ei. Nu puțini dintre noi au primit sfaturi bune din partea bunicilor, care au cunoscut și înțeles multe lucruri privitoare la oameni, doar prin faptul că au trăit printre ei vreme îndelungată. De fapt, cei mai mulți oameni ar beneficia de pe urma echilibrului dintre analizele de profunzime psihologică și filosofică.

O mare parte dintre psihologii buni sunt foarte înclinați către filosofie. Iar cei mai buni filosofi manifestă, de asemenea, deschideri avizate către psihologie. Psihoterapia se desfășoară în forme și nuanțe nenumărate și, în ciuda conotației sale medicale curente, *psihoterapie* provine din două cuvinte grecești care n-au nimic de-a face cu medicina: *therapeuein*, însemnând „a avea grijă" de ceva, și *psukhé*, care se traduce prin „suflet", „suflare", „caracter". Psihoterapia ar putea, așadar, însemna a avea grijă de sufletul tău, ceea ce face din preotul, duhovnicul sau rabinul tău psihoterapeuți. Ar putea, de asemenea, însemna a avea grijă de respirația ta, ceea ce-i face pe instructorul tău de yoga, pe profesorul de flaut ori pe instructorul de meditație psihoterapeuți. Termenul ar putea totodată semnifica a avea grijă de caracterul tău, ceea ce-l face pe consilierul tău filosofic psihoterapeut.

Ideea că orice problemă personală e o boală mentală reprezintă ea însăși o boală mentală. Ea este cauzată

în primul rând de lipsa gândirii și tratată în primul rând prin lipsă de gândire. Acesta este momentul în care filosofia intră în scenă.

3. PEACE ADAPTAT RITMULUI TĂU: CINCI PAȘI CĂTRE MANAGEMENTUL FILOSOFIC AL PROBLEMELOR

I. „Gol este argumentul filosofului care nu alină nicio suferință omenească."

EPICUR

II. „Problema filosofică este reprezentată de conștiința existenței unei dezordini în conceptele noastre și poate fi rezolvată prin ordonarea acestora."

LUDWIG WITTGENSTEIN

Consilierea filosofică este mai mult artă decât știință și procedează într-o manieră irepetabilă cu fiecare individ. La fel cum terapia psihologică îmbracă nenumărate forme, consilierea filosofică cunoaște cel puțin atâtea permutări câți practicieni există. Poți lucra în mod filosofic la rezolvarea unei probleme pe cont propriu sau ajutat de un partener neprofesionist. Marea întrebare este: „Cum?" Anumiți consilieri filosofici — printre care se remarcă Gerd Achenbach — afirmă, pe bună dreptate, că nu există o metodă generală de instruire sau explicare. La urma urmei, dacă nu există o metodă generală de a face filosofie, cum ar putea exista așaceva în cazul consilierii filosofice?

În ciuda acestui fapt, experiența m-a învățat că numeroase cazuri se conformează cu succes unei abordări

în cinci pași, pe care eu o numesc procesul PEACE. Acest procedeu are rezultate pozitive, este ușor de urmat, ilustrând totodată deosebirile dintre consilierea filosofică și alte forme de terapie a dialogului. După cum veți vedea, multe dintre problemele prezentate în cartea de față au fost soluționate prin procesul PEACE. Poate că și problema voastră poate fi tratată în această manieră. PEACE este un acronim reprezentând cinci stadii prin care treceți: problema, emoția, analiza, contemplația și echilibrul. Acronimul este nimerit, întrucât acești pași constituie cea mai sigură cale către o pace sufletească durabilă.

Primii doi pași vă încadrează problema; cele mai multe persoane în cauză îi parcurg în mod natural. Oamenii nu au nevoie de ajutorul nimănui pentru a identifica problema, deși uneori e nevoie de o revenire asupra unui aspect sau altuia și de o rafinare a lor. Reacția lor emoțională este imediată și clară — nimeni nu are nevoie de a învăța să simtă emoții —, deși ea poate, de asemenea, alimenta reflecția ulterioară. Următorii doi pași examinează progresiv problema și, cu toate că mulți oameni pot face aceasta pe cont propriu, ar putea fi util a avea un partener sau ghid în explorarea noului teritoriu. Cel de-al treilea pas vă conduce dincolo de cea mai mare parte a psihologiei ori a psihiatriei, iar al patrulea vă plasează clar pe tărâmul filosofiei. Stadiul final încorporează în viața voastră ceea ce-ați învățat în fiecare dintre primele patru stadii, dat fiind că abordările pur cerebrale nu devin practice decât după ce-ai învățat să le folosești.

Vă voi oferi o scurtă explicație a fiecărui pas pentru a vă arăta cum funcționează procesul. Iar ulterior voi reveni asupra lor cu explicații de detaliu și voi încheia cu o mostră de caz ca ilustrare a procesului în acțiune. Fiecare

capitol din Partea a II-a descrie, de asemenea, cel puțin un caz în termenii procesului PEACE.

Când abordezi filosofic o dificultate, ai mai întâi nevoie să identifici *problema*. De pildă, unul dintre părinți e pe moarte, sau ai fost retrogradat la serviciu, ori partenerul te înșală. De regulă, știm că avem o problemă, iar cei mai mulți dintre noi posedăm un sistem intern de avertizare, care intră în funcțiune atunci când avem nevoie de ajutor ori de resurse suplimentare. Uneori, specificarea problemei e mai complicată decât pare la prima vedere; în caz că parametrii cu care ai de-a face nu sunt evidenți, stadiul acesta necesită lucru suplimentar.

În al doilea rând, trebuie să iei în evidență *emoțiile* provocate de problemă. Acesta este un bilanț interior. Trebuie să trăiești emoțiile autentic și să le canalizezi constructiv. În marea lor parte, psihologia și psihiatria nu avansează niciodată dincolo de acest stadiu, motiv pentru care beneficiile pe care le oferă sunt limitate. Dacă e să ne referim la exemplele de mai sus, emoțiile tale constituie probabil o combinație de jale, mânie și tristețe, deși este posibil să ai nevoie să lucrezi asupra lor spre a ajunge la această concluzie.

În al treilea stadiu, *analiza,* îți enumeri și-ți evaluezi opțiunile vizând rezolvarea problemei. O soluție ideală ar rezolva atât chestiunile exterioare (problema), cât și pe cele interioare (emoțiile provocate de problemă), însă o soluție ideală nu este cu necesitate realizabilă. Pentru a reveni la unul dintre exemplele enumerate, oprirea aparatului care menține respirația mamei tale poate fi cea mai bună variantă pentru ea, însă cea mai dificilă pentru tine. Ai putea lăsa decizia în seama doctorilor, ori a fratelui sau surorii tale, ori ai putea continua menținerea inutilă a

respirației ei — acestea sunt diversele căi pe care trebuie să le parcurgi în mintea ta, spre a o afla pe cea mai potrivită.

În cel de-al patrulea stadiu, vei face un pas înapoi pentru a obține o imagine de ansamblu și-ți vei *contempla* întreaga situație. Până la acest moment ți-ai compartimentat fiecare stadiu pentru a obține control asupra lui. Însă acum îți exerciți toate capacitățile creierului pentru a integra stadiile. În loc să te concentrezi asupra copacilor individuali, examinezi acum forma pădurii. Cu alte cuvinte, vei cultiva o perspectivă filosofică unificată asupra situației tale ca întreg: problema, așa cum te confrunți cu ea, reacția ta emoțională la aceasta, opțiunile tale analizate în cadrul ei. În acest moment ești pregătit să supui judecății analize filosofice, sisteme, alături de metode de control al situației tale în întregul ei. Filosofii diferite oferă atât interpretări divergente ale situației tale, precum și rețete divergente privitoare la ce este — în caz că este ceva — de făcut. În exemplul nostru referitor la confruntarea cu moartea mamei tale, ai nevoie să-ți examinezi propriile idei referitoare la calitatea vieții, responsabilitățile pe care le ai față de alții, etica întreruperii suportului vital și să cântărești greutățile relative ale valorilor aflate în concurență aici. Trebuie să fundamentezi, prin contemplație, o poziție filosofică aptă de a fi atât justificabilă în sine, cât și în consonanță cu propria ta natură.

În fine, după articularea problemei, exprimarea emoțiilor tale, analizarea opțiunilor și contemplarea sau considerarea unei poziții filosofice, vei ajunge la *echilibru.* Îți înțelegi esența problemei și ești gata să acționezi în mod corespunzător și justificat. Te simți într-o situație stabilă, însă ești pregătit pentru schimbările inevitabile care urmează. De pildă, dacă ai decis să oprești aparatul care

asigură respirația mamei tale, ești convins că acesta este lucrul pe care ea l-ar fi dorit și că, oricât de greu îți este să suporți moartea ei, este responsabilitatea ta să-i îndeplinești dorințele pe cât este cu putință într-o situație dificilă.

EXPLORÂND PEACE

Unii oameni pot lucra la parcurgerea tuturor celor cinci dimensiuni într-o singură ședință de consiliere; altora, PEACE le poate lua săptămâni sau luni. Durata procesului depinde atât de client, cât și de situație. Mulți clienți au parcurs deja primele trei stadii — identificarea problemei, exprimarea emoțiilor, analizarea opțiunilor — înainte de a începe consilierea filosofică. Dacă așa stau lucrurile, procesul continuă cu stadiul contemplativ. Cel mai nimerit este să avansați în propriul ritm, indiferent dacă lucrați pe cont propriu, cu un prieten sau partener, ori cu un practician calificat.

Fiecare dintre noi este centrat în propria sa ființă, privind la lumea din afară dintr-un singur punct de observație. Putem percepe existența ca pe un simplu șir de lucruri, care se petrec cu noi și în jurul nostru, ori putem asuma o anumită responsabilitate pentru multe din cele întâmplate. Face parte din natura umană a gândi întâi la cele rele, și mai apoi la cele bune. Când se întâmplă o tragedie, te întrebi, mai devreme sau mai târziu: „De ce eu?“, însă această întrebare nu este pusă niciodată de cel care tocmai a câștigat la loterie. Atunci când copiii noștri au un comportament lăudabil și se evidențiază pozitiv, ne felicităm pentru buna noastră calitate de părinți. Dacă parodiază și se revoltă, îi acuzăm pe ei. Asumarea responsabilității pentru lucrurile

bune și disocierea de cele rele reprezintă o formă de a ne proteja și de a perpetua interesele și dovește că Hobbes nu greșea când sublinia că omul este fundamental caracterizat de „autoconsiderație".

Pentru a defini problema cu care vă confruntați, încercați să priviți lucrurile care se petrec fără a emite judecăți despre ele. Astfel, veți avea în centrul atenției ceea ce filosofii numesc „fenomene" — altfel spus, evenimente exterioare vouă, fapte care există independent față de convingerile, sentimentele ori dorințele voastre privitoare la ele. Dacă vă considerați înclinați în mod deosebit către filosofie, puteți socoti acest prim pas drept stadiul fenomenal. După cum ne învață *I Ching*, lucrurile se schimbă fără întrerupere, asfel că ne întâlnim în permanență cu noi situații.

Din fericire pentru noi, noi abordăm majoritatea lucrurilor în virtutea rutinei. Nu avem nevoie să analizăm fiecare configurație a acestora, întrucât posedăm convenții sociale și obiceiuri personale care ne călăuzesc în majoritatea direcțiilor. Ca urmare, atunci când vă examinați situația, va trebui să determinați ce este un simplu fenomen și ce este o problemă pentru voi. Presupuneți — pentru moment — că nu sunteți cauza situației curente, că nu faceți altceva decât să vă trăiți viața, văzându-vă de treburile voastre. (Ulterior, în fazele trei și patru ale acestui proces, va veni vremea să examinați proporția responsabilității voastre în situația în cauză, pentru a fi în măsură să-i luați sub control părțile ce depind de voi.) Poate că înotați în ea, însă nu sunteți oceanul însuși.

De fiecare dată când te întâlnești cu ceva ieșit din comun, față de care nu posezi un bagaj de reacții, te vei manifesta printr-un răspuns emoțional. Sistemul

limbic, cea mai veche parte a creierului, generează fiziologia emoției — răspunsuri automate la stimuli (denumite tehnic autonomice). Însă experiența emoției se produce într-o parte cu mult superioară a creierului, la nivelul căreia răspunsurile tale fiziologice sunt interpretate și etichetate. Acesta este un drum cu sens unic. Separația garantează imposibilitatea de a controla o emoție doar prin recunoașterea ei — aspect trecut cu vederea de către mulți psihologi și psihiatri, care pun pe prim-plan tocmai efortul de a face acest lucru. Înțelegerea faptului că te simți mânios nu-ți va schimba reacția mânioasă din organism (cum ar fi, printre altele, pulsul mărit ori secreția de adrenalină). Recunoașterea emoției reprezintă o informație de valoare — dar nu te aștepta ca dobândirea acestui înțeles să conțină sentimentul propriu-zis. După ce-ai trăit sentimentul și l-ai identificat, urmează a treia parte a acestui pas: exprimarea adecvată a celui dintâi. Nici aceasta nu va pune capăt sentimentului — fapt ce trebuie notat de psihologi și psihiatri —, însă o exprimare inadecvată a emoției vă va înrăutăți probabil situația.

În stadiul analizei, începeți procesul rezolvării problemei prin inventarierea opțiunilor care vă stau înainte. Ați putea spune, de pildă: „Așadar, am această problemă, care mă face să mă simt nefericit — ce pot face în privința ei?“ Calea cea mai comună de generare a alternativelor este analogia. Dacă trăiești o experiență cu care te-ai mai întâlnit și pe care ai soluționat-o, știi ce ai de făcut ori ce nu trebuie să faci, în funcție de modul în care ai tratat-o în împrejurările anterioare. Este, de asemenea, posibil să iei în considerare lucruri întâmplate celui mai bun prieten, ori ceva văzut în filme, sau despre care ai citit în cartea de față. Descoperirea elementelor comune din cadrul situației tale și din altele — crearea unei analogii — reprezintă un instrument puternic

de înțelegere a dificultății tale prezente. S-ar putea ca ea să nu-ți schimbe sentimentul privitor la problemă, însă îți poate clarifica modul în care a apărut sau în care ea se manifestă și să te ajute la generarea posibilelor reacții.

Terapiile psihologice nu avansează dincolo de analiză — dacă ajung până acolo. Multe dintre ele nu ating acest punct, ci se împotmolesc într-o nesfârșită „validare" a emoțiilor. Psihiatrii tind să descurajeze examinarea rațională a unei probleme, concentrându-se în schimb asupra emoțiilor, cu scopul de a te călăuzi înapoi către copilărie. Poți lucra în felul acesta ani întregi fără a te simți în vreo privință mai bine. La fel, multă lume lucrează pe cont propriu la parcurgerea primelor trei stadii ale procesului PEACE, dar se opresc fără a fi atins contemplația și echilibrul, în absența cărora nu pot ajunge la o rezolvare a problemelor lor.

Prin cele abia spuse, ajungem la contemplație și la integrarea întregii informații pe care ați adunat-o de-a lungul primilor trei pași. Scopul vostru este acela de a adopta o dispoziție — și o atitudine — referitoare la situația voastră privită în ansamblu. Dicționarul vă va spune că *dispoziție* înseamnă o tendință prevalentă, o înclinație, stare de spirit sau temperament. Când vi se spune că aveți o dispoziție veselă, acesta este înțelesul avut în vedere de admiratorul vostru. Însă în cartea de față dispozița este o altă modalitate de a spune perspectivă filosofică. Pentru a vi-o putea stabili pe a voastră, aveți nevoie să faceți un pas înapoi din orizontul nemijlocit al problemei voastre, al forței emoției și logicii analizei voastre. Pasul crucial este adoptarea unei modalități filosofice apte de a cuprinde întreaga voastră situație și de a vă permite reconcilierea cu sine și mersul înainte.

E posibil să aflați filosofia care rezonează cu felul vostru de a fi și gândi în opera unui filosof recunoscut, fie în

urma lecturii scrierilor acestuia, fie prin învățarea aspectelor relevante ale gândirii lui de la un filosof calificat. Cu siguranță, voi posedați o filosofie interioară personală, deși e posibil ca ea să nu fie conștientă sau suficient de articulată pentru a funcționa în serviciul vostru. Prin urmare, aveți nevoie de un ghid sau de o oglindă, care să vă ajute să vă scoateți propria filosofie la lumină, unde s-o puteți vedea și lucra cu ea. O dispoziție reprezintă ceva ce descoperiți în mod autentic în interior. Faptul are mai mult din scoaterea la iveală a unei pietre prețioase decât din făurirea unei unelte. Dacă solicitați o dispoziție filosofică pe care nu o simți aproape de esența ta, vei reuși cel mult să aduci amendamente situației tale sau s-o raționalizezi. Aceasta nu aduce o alinare reală sau de durată. S-ar putea, de asemenea, să descoperi că dispoziția ta actuală îți agravează problema și că, prin schimbarea dispoziției, îți poți schimba viața. Acest gen de schimbare e minunat, asemenea metamorfozei coconului în fluture. Totul se află în schimbare, iar cheia ta către obținerea beneficiului maxim din schimbare este dispoziția ta.

Uneori gândesc această etapă drept stadiul cerebral sau conceptual (cuvinte suplimentare, începând cu litera *c* de la contemplație). Spun cerebral pentru că lucrezi cu intelectul și emoțiile — adică întregul tău creier. Însă ai nevoie de o concepție care să te ajute să înțelegi cum se leagă toate acestea — totalitatea elementelor situației tale, totalitatea elementelor lumii tale, totalitatea elementelor filosofiei tale. Descoperirea acelei unități este cea care te ajută să depășești o problemă. Dacă ești obstrucționat de o problemă, ai nevoie de o inovație conceptuală. Reacțiile tale uzuale nu sunt suficiente.

În faza finală, ajungeți la echilibru. Cu dispoziția voastră nou dobândită ori clarificată, vă puteți pune în

acțiune cea mai bună opțiune și puteți încorpora în propria viață — într-o manieră concretă — cele învățate. Problema voastră încetează a mai fi o problemă și veți reveni la starea existențială obișnuită, însă de-acum îmbunătățită și netulburată — până data viitoare când circumstanțele vor concura la scoaterea voastră din starea de echilibru. Există în permanență o anumită mișcare a suprafeței pe care călcăm; nimeni nu rămâne pe un teren solid pentru totdeauna. Însă dacă ați aplicat într-adevăr PEACE, făcând din el propriul vostru proces, veți fi mai bine echipați pentru viitor. Odată ce ați descoperit o dispoziție utilă, ea nu vă mai părăsește. N-o puteți epuiza. Veți putea readuce la viață și reutiliza în situațiile cu care vă confruntați tot ceea ce v-a fost util în seturi asemănătoare de circumstanțe. Tot ceea ce funcționează în favoarea voastră dobândește forță sporită și tot ceea ce se dovedește nefuncțional se clasează. Dacă parcurgi procesul până la acest stadiu final, nu te pomenești niciodată înapoi la punctul de plecare. Viața personală se îmbogățește până și în urma celei mai grave tragedii, dacă poți învăța lucruri despre tine însuți în urma controlării propriilor experiențe și a atingerii echilibrului.

Uneori, numesc acest ultim stadiu esențial (încă un cuvânt începând cu litera *e* de la echilibru), de vreme ce la momentul atingerii acestuia ai înțeles esența propriei situații. Ajuns aici, vei fi descoperit nu doar esența problemei tale, ci și altceva esențial despre tine însuți. Acesta este înțelesul profund care-ți permite să-ți rezolvi situația curentă și te pregătește pentru cea următoare. Soluțiile absolute nu sunt întotdeauna posibile, astfel că în cele mai multe cazuri găsirea unei rezoluții reprezintă obiectivul cel mai potrivit. Acest stadiu este, de asemenea, esențial, întrucât este cel care-i permite vieții tale să meargă înainte.

Poți deveni autosuficient din punct de vedere filosofic, astfel încât nu vei avea nevoie de consiliere în viitor (exceptând cazul în care dorești să progresezi dincolo de elementele de bază). O dispoziție care conduce către echilibru te însoțește pretutindeni. Ea nu rămâne în cabinetul medical, pentru a fi scoasă la iveală doar atunci când dorești să scapi de un simptom neplăcut. Nu depinzi de ea, așa cum ai depinde de un terapeut ori de o rețetă, întrucât reprezintă o parte din tine.

CE AU ÎN COMUN PABLO CASALS ȘI MARK TWAIN?

Primii doi pași ai procesului PEACE ne sunt familiari mulțumită predecesorilor mei într-ale psihologiei și autoajutorării. După cum am menționat deja, multă lume își găsește drumul pe cont propriu în prima parte a labirintului, după care solicită ajutor din exterior. Întrucât fazele trei și patru — analiza și contemplația — deosebesc această metodă în raport cu ceea ce fusese deja parcurs și întrucât ele sunt cele mai noi și mai dificil de înțeles, aș vrea să arunc mai multă lumină asupra lor cu ajutorul a două exemple foarte elocvente. Acestea implică persoane celebre care au acționat ca proprii lor consilieri filosofici. Către finele capitolului, voi supune atenției un caz întâlnit în propria mea practică.

Marele violoncelist Pablo Casals își rupsese brațul la schi și a trebuit să-l poarte în ghips vreme de șase săptămâni. Problema cu care se confrunta în acel moment era limpede: imobilizarea brațului îi dădea peste cap programul de concerte și-i întrerupea cariera. Reacția sa emoțională era probabil un amestec de frustrare, anxietate,

disperare, depresie și teamă. Analiza pe care a făcut-o va fi inventariat toate complicațiile logistice: anularea ori reprogramarea de concerte, consultații cu medici și fizioterapeuți, întâlniri cu impresarul său, renegociere de contracte, planificarea reabilitării odată brațul vindecat.

La conferința de presă special organizată cu scopul de a împărtăși noutățile admiratorilor săi, reporterii adunați, care se așteptau să-l găsească deprimat, au avut surpriza de a-l vedea radiind de veselie. La întrebarea lor privind motivele bucuriei sale, el a răspuns: „Pentru că nu trebuie să exersez".

Aș fi foarte surprins să aflu că artistul a consultat un filosof practician; dar e evident faptul că a înțeles clar importanța stadiului contemplativ în înfruntarea unei probleme. Casals s-a adâncit în sine și a găsit atitudinea cea mai benefică în situația dată. Fără îndoială, el era pe deplin conștient de elementele distructive aduse de circumstanțele în care se afla, însă a decis să se concentreze asupra celor constructive. Și-a privit restricțiile ca liberatoare, nu ca pe limitări. A reîncadrat chestiunea, întrebându-se: „Care sunt lucrurile pe care, în situația dată, le-aș putea face în următoarele șase săptămâni și pe care nu le-aș fi putut face altminteri?" Nu știu dacă a plecat într-o vacanță în Tahiti, s-a jucat de-a banditul ciung prin cazinouri ori a petrecut mai mult timp cu prietenii, însă, cu siguranță, el a avut mai multe opțiuni în acea perioadă decât ar fi avut de obicei, având în vedere cerințele implicate de talentul său. Dispoziția sa i-a permis să obțină beneficiul maxim din situația în care se afla.

Dacă nu credeți că posedați un asemenea gen de seninătate, îngăduiți-mi să vă prezint încă un exemplu, înainte de a ajunge la concluzia că un asemenea lucru vă depășește. Mark Twain a fost aproape la fel de faimos

pentru temperamentul său aprins ca pentru realizările sale literare. Era provocat foarte ușor, însă fiți siguri că mânia i se domolea la scurtă vreme. Când cineva îl enerva, reacționa prin întocmirea unei scrisori sarcastice. Însă odată scrisă, aceasta era lăsată pe șemineu vreme de trei zile; dacă după această perioadă, mânia nu i-a dispărut, expedia scrisoarea. Cel mai adesea supărarea i se risipea și scrisoarea era arsă. Aceasta poate fi privită ca pe o pierdere de către admiratorii săi, care și-ar fi dorit o copie a acelor vorbe, însă, cu siguranță, a fost un câștig atât pentru Twain, cât și pentru prietenii și cunoștințele acestuia.

Pariez că Twain folosea acele scrisori pentru a defini problema, a-și exprima emoțiile (în primul rând mânia) și a-și analiza opțiunile (dintre care unele au fost, cu siguranță, minunat de plastice). Însă această deslușire contemplativă de înțelesuri era destinată exercitării virtuților răbdării, cultivării vederilor largi, reflecției și dorinței de a se schimba. Indiferent cât de temperamental le-a părut contemporanilor săi, Mark Twain n-ar fi fost în măsură să manifeste o asemenea reținere dacă n-ar fi avut o dispoziție către virtuțile amintite. Fie că a expediat sau nu o scrisoare mânioasă, el a folosit atât scrisoarea, cât și răgazul de trei zile pentru a-și redobândi echilibrul.

Chiar dacă mă îndoiesc că o făcea în mod conștient, Twain reflecta ideea chinezească potrivit căreia cea mai bună cale de a acționa e cea în urma căreia rămâi fără reproșuri sau regrete. Prin decizia de a aștepta trei zile, în urma cărora să decidă calm soarta scrisorii, el își lua măsurile de siguranță în vederea găsirii acelei căi.

Din cauza faptului că nu suntem în posesia gândurilor intime ale lui Casals ori Twain privitoare la aceste chestiuni, nu putem ști cât de lesne sau de anevoios și-au

descoperit dispozițiile sau câtă muncă a necesitat punerea lor în practică. Nu faceți greșeala de a presupune că le-a fost ușor doar pentru că nu există cronici care le-au consemnat chinurile. Cei dispuși să facă un efort de a filosofa cu privire la problemele cu care se confruntă pot găsi dispoziții utile și pot ajunge la un nivel de echilibru. Aceasta nu este în mod necesar o remediere rapidă. Însă vă asigur că efortul de a lucra și obținerea rezultatului sunt preferabile tuturor celorlalte alternative — mânie, vinovăție, escapism, dependență, victimizare, martiriu, disensiune, vizionarea programului Home Shopping Channel — luate laolaltă.

VINCENT

Vincent a avut o carieră de succes ca scriitor profesionist. Biroul său era decorat cu amintiri și fotografii ilustrând aceasta. De asemenea, el agățase pe perete o reproducere a unei faimoase lucrări a lui Gauguin, înfățișând femei tahitiene seminude pe plajă. Una dintre colegele lui Vincent s-a adresat șefului lor în legătură cu acest lucru, cerând îndepărtarea tabloului pe motiv că se simțea ofensată de conținut. Conformându-se regulilor privitoare la hărțuirea sexuală, șeful l-a chemat pe Vincent în biroul său și i-a cerut să îndepărteze tabloul. Vincent a obiectat, însă n-a avut câștig de cauză: trebuia fie să se conformeze, fie să-și dea demisia. După cântărirea celor două opțiuni, el a ales răul cel mai mic și a dat jos tabloul. La urma urmei, e mai lesne să găsești un tablou nou decât o slujbă nouă. Vincent a luat o decizie practică. Ceea ce n-a anticipat a fost mânia crescândă, indignarea și sentimentul trădării principiilor pe care l-a resimțit după ce a îndepărtat tabloul pentru a-și păstra

slujba. Dacă examinăm acest caz prin prisma procesului PEACE, veți vedea cu claritate deosebirile dintre consilierea filosofică și cea psihologică. Mulți dintre psihologii care asistă la prelegerile mele referitoare la consilierea filosofică vin la mine la sfârșit și-mi spun: „Știți, și eu fac exact același lucru". De fapt, ei nu fac deloc același lucru, iar pentru a ilustra aceasta eu mă refer adesea la cazul lui Vincent. Le spun psihologilor exact ceea ce tocmai v-am relatat despre acesta și-i întreb cum ar proceda ei. Fără excepție, cu toții se concentrează asupra emoțiilor lui Vincent — mânie, indignare, trădare —, spunând cât de mult ar lucra în perimetrul acestora. O risipă de timp, ca să nu mai vorbim de bani, în opinia mea. Când le explic modul în care a procedat consilierul filosofic (subsemnatul, în acest caz), ei își dau pe dată seama de existența unui întreg orizont de gândire, pe care pregătirea lor psihologică nu-l concepe. Modul în care el operează este următorul:

STADIUL ÎNTÂI: *Problema*. Pe scurt, problema lui Vincent ar putea fi descrisă ca suferință dintr-un sentiment al nedreptății. El considera că fusese în mod nedrept constrâns să dea jos tabloul și că slujba lui n-ar fi trebuit să fie la mijloc într-o chestiune de gust personal în artă. Emoțiile lui au izvorât din sentimentul său de nedreptate. Acesta, nu emoțiile însele, a reprezentat rădăcina problemei.

STADIUL AL DOILEA: *Emoțiile*. Vincent n-a întrezărit nicio modalitate imediată de a-și exprima emoțiile în mod constructiv. El n-a dorit să simtă atât de multă furie și trădare de sine, însă sistemul nu i-a oferit niciun remediu în măsură să-l facă să se simtă mai bine.

STADIUL AL TREILEA: *Analiza.* Ulterior luării în considerare a tuturor opțiunilor posibile, Vincent a făcut ceea ce se cuvenea. Dacă demisiona din pricina tabloului, ar fi resimțit în continuare aceeași nedreptate și n-ar mai fi avut nici slujbă. Probabil că este de preferat să fii supărat și cu serviciu, în loc de a fi supărat și fără serviciu. Dacă ar fi avut o mulțime de bani, și-ar fi putut da angajatorul în judecată pe marginea acestui incident. Însă nu și-a putut permite acest lucru. Fanteziile răzbunării puteau fi oarecum satisfăcătoare pe moment, însă nu reprezentau opțiuni reale. Oricum, dacă Vincent lua decizia amenințării superiorului și colegei ofensate ori aceea de a-și împușca colegii de birou, el tot n-ar fi aflat dreptate, însă ar ajunge la închisoare. Una peste alta, alegerea sa pare să fi fost cea mai bună cu putință.

STADIUL AL PATRULEA: *Contemplația.* Pe plan filosofic, am lucrat cu Vincent la înțelegerea deosebirii dintre ofensă și vătămare. Dacă cineva sau ceva îți aduce vătămare — în sens de a te răni fizic împotriva voinței tale —, nu ești complice al rănirii. Principiul vătămării a lui John Stuart Mill afirmă că: „singurul scop în care puterea poate fi exercitată în mod just asupra oricărui membru al unei comunități civilizate împotriva voinței lui este acela de a-l împiedica a-i vătăma pe alții".

Însă ofensa reprezintă altceva. Dacă cineva sau ceva te ofensează — cu alte cuvinte, te insultă într-un fel sau altul —, ești în mod categoric complice la insultă. De ce? Fiindcă te-ai *simțit* ofensat de aceasta. Ai putea fi rănit în mod pasiv de ceva în genul unei lovituri fizice, însă participi activ atunci când te simți ofensat de ceva precum o pictură. Amintiți-vă de schimburile de politețuri de altădată:

„Scuzați-mă, n-am intenționat să vă ofensez."
„Atunci nu ne simțim ofensați."
Acest gen de politețe a devenit demodat sub impactul unei culturi a gândirii neglijente, care a îngăduit confundarea ofensei cu vătămarea. Marc Aureliu cunoștea deosebirea, în Roma secolului al doilea, însă cultura noastră avansată a uitat-o. În zilele noastre, oamenii se socotesc ei înșiși ofensați, după care îi acuză pe alții de vătămare, iar sistemul sprijină acest lucru prin politici care restrâng libertățile individuale. Mai rău, sistemul consolidează această confuzie prin recompense financiare acordate celor care se simt ofensați. Nu e de mirare că fiecare umblă fie pe coji de ouă, fie lipsiți de instinctul direcției.

„Lasă-ți la o parte opinia și odată cu ea se va duce și plângerea «sunt ofensat». Lasă la o parte plângerea «sunt ofensat» și ofensa s-a dus".

MARC AURELIU

Distincția dintre vătămare și ofensă a fost primul salt înainte contemplativ al lui Vincent. Cel de-al doilea a venit odată ce-a înțeles că genul de injustiție la care a fost supus a fost sistemic, nevizându-l pe el personal. Acuzatorul și șeful ierarhic erau doar pioni într-un joc mai amplu, pe care ei nici măcar nu-l înțelegeau. Absurditatea era aproape amuzantă. Vincent nu atârnase pe peretele biroului său un poster din *Playboy* — pe care unii l-ar putea chiar considera artă, deși e evident mai provocator decât reproducerea unei picturi neprețuite. Oamenii care caută să se simtă ofensați vor găsi întotdeauna ceva de acuzat, însă în asemenea situații ei sunt aceia care au o problemă. Ea constă în nevoia lor

de a se simți ofensați. Vincent a ieșit accidental în calea acestei nevoi a cuiva.

El nu trebuia să-și privească situația ca injustă, întrucât el însuși a fost ofensat, însă nu vătămat, de sistem. El a avut puterea de a refuza să se simtă ofensat de intoleranța sistemului și s-a decis să și-o exercite. De-acum Vincent poseda o dispoziție filosofică care l-a imunizat împotriva acestei nedreptăți și a permis disiparea emoțiilor lui negative.

STADIUL AL CINCILEA: *Echilibrul.* Vincent s-a întors la serviciu fără a mai nutri sentimente negative față de colega sau șeful său. Avea lucruri mai bune de făcut decât să investească emoții în gusturile lor artistice; în primul rând, continuarea carierei. Ca un ultim retuș, i-am sugerat să facă o listă a celor mai importante zece picturi pe care ar dori să și le atârne pe perete, s-o arate colegei lui și s-o invite să aleagă una care n-ar ofensa-o. În acest fel, cu toții vor fi mulțumiți de felul în care își va decora biroul.

Procesul PEACE al lui Vincent a fost parcurs într-o singură ședință. Nicio clipă n-am discutat despre copilăria lui, fanteziile lui sexuale, visele, complexul Oedip ori despre vreo rețetă care să-i îmbunătățească starea de spirit. Morala: psihologia și psihiatria n-au nimic de spus despre injustiție. Dacă doriți să rezolvați o problemă filosofică, porniți în căutarea ajutorului filosofic.

FII PROPRIUL TĂU CONSILIER FILOSOFIC

A practica filosofia înseamnă a-ți explora propriul univers interior. Nu există cineva mai calificat

decât tine, apt să întreprindă această călătorie a descoperirii de sine, deși uneori îndrumarea din partea filosofilor care au urmat căi asemănătoare îți poate fi benefică. Filosofii lucrează aproape întotdeauna în mod solitar, în sensul că ființa umană tinde să gândească cel mai limpede în singurătate. Cu toate acestea, ei nu lucrează aproape niciodată în mod solitar, în sensul că gândurile noastre se inspiră din înțelesuri profunde semnificative dobândite vreme de 2 500 de ani de diverse tradiții filosofice.
Noi, consilierii filosofici, suntem asemenea agenților matrimoniali: ne ajutăm clienții să găsească interpretarea filosofică, aplicabilă lor înșile și situațiilor lor, cu care să conviețuiască și să prospere pentru restul vieții.

Vă puteți ajuta din punct de vedere filosofic, indiferent dacă aveți sau nu cunoștințe despre Aristotel sau Zen. Urmați pașii procesului PEACE. Selectați din capitolul următor, cât și din numeroasele idei filosofice importante ilustrate în Partea a II-a, și subliniate în Apendix A, (Parada succeselor filosofilor) lucrurile relevante pentru voi. Studiile de caz de pe tot parcursul cărții oferă exemple de moduri în care îți poți lămuri propriile probleme, cu ajutorul înțelepciunii adunate vreme de secole. Astfel înarmați, veți fi în măsură să atingeți echilibrul în multe situații. Nu uitați că nu toate problemele au o rezolvare rapidă. Marile explorări necesită uneori mai mult timp și efort.

Dacă vă împotmoliți în oricare dintre stadiile acestui proces, s-ar putea să aveți nevoie de ajutor pentru a avansa către stadiul următor. Unii oameni se împotmolesc în primul stadiu, nefiind în măsură să identifice natura problemei cu care se confruntă. Un stadiu în care se blochează mai multă lume este cel emoțional, dat fiind că mulți fac lucruri care, deși vizau diminuarea emoțiilor, în

fapt le amplifică (cum sunt, de pildă, cei care beau cu scopul de a scăpa de problema lor — problema lor fiind aceea că beau prea mult). Multă lume se poate bloca cu mare ușurință și în stadiul al treilea, analizând la nesfârșit o situație care nu poate fi schimbată doar prin analiză. Pentru cei care reușesc să parcurgă primii trei pași, contemplația poate reprezenta o încercare serioasă. Găsirea și adoptarea dispoziției potrivite poate necesita minute sau luni — în mod excepțional chiar ani. Însă odată ce vă aduce la echilibru, efortul va fi unul bine meritat.

Dacă vă împotmoliți și nu vă puteți descurca singuri, puteți opta pentru consultarea unui consilier filosofic. Sau puteți încerca să lucrați cu un alt neprofesionist înclinat către filosofie. Transformați-vă unul în cutia de rezonanță a celuilalt pentru a vă descâlci perspectivele filosofice. Uneori aveți nevoie de puțin ajutor din partea cuiva pentru a vă putea da foarte mult ajutor voi înșivă.

4. LECȚII IGNORATE DIN DISCIPLINA FILOSOFIE CE VĂ POT FI DE AJUTOR ÎN PREZENT

I. „Filosofia antică a propus umanității o artă de a trăi. Spre deosebire de aceasta, filosofia modernă pare a fi înainte de toate construcția unui jargon tehnic rezervat specialiștilor."

PIERRE HADOT

II. „Dacă există în vreun fel ceva precum instrucția filosofică, ea poate fi instrucție numai prin exercitarea gândirii celui în cauză."

LEONARD NELSON

Alfred North Whitehead scria: „Cea mai sigură caracterizare a tradiției filosofice europene este aceea că este alcătuită dintr-o serie de note de subsol la Platon". Într-adevăr, a curs multă cerneală astfel ca aceia interesați să poată citi răspunsuri la argumentele lui Platon, ori răspunsuri la răspunsurile la argumentele sale, ori răspunsuri la răspunsurile la răspunsuri... Înțelegeți care e ideea. În spiritul afirmației lui Whitehead, însă adăugând și alte linii de tradiție, prezentul capitol oferă rezumate extrem de succinte ale unora dintre cele mai importante idei filosofice datorate școlilor și gânditorilor de însemnătate la care apelez frecvent în practica mea de consiliere filosofică. Sper că veți înțelege în curând că unele idei filosofice pot avea o utilitate directă în viața de zi cu zi, indiferent dacă știți sau nu cum se scrie Maimonide sau cum se pronunță Nietzsche. În ciuda

reputației sale de învățătură obscură și dificilă, filosofia poate lucra în modalități practice pentru oricine.

Întrucât intenționez să ofer un plan general, am grupat filosofii pe care urmează să-i supun atenției în categorii. Aceasta nu este nici pe departe singura modalitate de a-i plasa, așa că nu fiți surprinși dacă îi veți găsi catalogați altfel în alte locuri. Unul dintre lucrurile pe care le iubesc filosofii este disputa, în special asupra categoriilor. Până și perioadele istorice pe care le atașez categoriilor sunt generale, unii dintre gânditorii principali din fiecare tradiție încadrându-se în perioade anterioare sau ulterioare. În mod evident, capitolul de față nu reprezintă o perspectivă definitivă asupra istoriei filosofiei sau a tuturor filosofilor importanți. Nu doresc decât să vă ofer scheletul subiectului, cu scopul de a fi în posesia unui context minimal al aplicării ideilor care vor ieși în evidență în Partea a II-a.

Acum sunteți preveniți, așa că nu este cazul să mă dați în judecată din pricina notei proaste primite — în caz că dați examenul școlar semestrial la filosofie — ca urmare a utilizării informației din prezentul capitol. Gândiți-vă la ea mai mult ca la conținutul unei fițuici cu răspunsuri la întrebări puse la un cocktail party. Dacă în momentul de față nu sunteți interesați de tabloul general sau nu aveți în agendă niciun cocktail party, puteți sări direct la Partea a II-a, ori la capitolul din cadrul acesteia care vă interesează în mod particular. Puteți reveni la capitolul de față oricând, dacă vă este stârnită curiozitatea. În caz că doriți informații mai cuprinzătoare, există nenumărate cărți dedicate filosofiei și practicării ei.

Am considerat foarte important să-mi desfășor „năvodul“ pe o arie mai largă decât filosofia occidentală în sens strict, însă m-am surprins revenind mereu la un mic

subset de idei. Trei ramuri importante ale filosofiei și-au avut originile aproximativ în aceeași periodă a antichității, respectiv în intervalul 600–400 î.Hr. Cea căreia îi datorăm imaginea cea mai răspândită a filosofiei — bărbați bărboși, purtând togă și sandale — este școala ateniană, din care au făcut parte Socrate, Platon și Aristotel. Ei își dezvoltau, în parte, ideile plecând de la gânditori presocratici importanți (precum cinicii și stoicii timpurii), însă pentru scopurile noastre curente ne rezumăm la numele cele mai mari.
În aceeași perioadă, într-o altă zonă a planetei, înțelepții Pădurii din India, dintre care cel mai faimos a fost Siddharta Gautama (Buda), își elaborau doctrina pornind de la concepția hinduistă. Departe de aceștia, Confucius și Lao Zi elaborau confucianismul și taoismul, care, împreună cu vechea *I Ching*, formează miezul filosofiei chineze. Această perioadă crucială din istoria civilizațiilor amintite a avut un rol formativ în istoria filosofiei.

În lucrul cu clienții mei, eu folosesc cele trei tradiții în măsuri aproximativ egale, ajustându-mi, bineînțeles, opțiunile potrivit fiecărui individ. În perimetrul gândirii occidentale, folosesc idei utile datorate filosofilor antici, contemporani și celor plasați între aceste perioade. Familiaritatea mea cu filosofia orientală se centrează în principal pe textele antice, ale căror teorie și practică au fost pe larg cunoscute și studiate în Occident, precum *Bhagavad Gita* și învățăturile lui Buda. Astăzi, guru înțelepciunii din Orient tind să-și câștige adepți nu atât prin inițierea a noi linii de gândire, cât prin încercarea de a trăi în armonie cu înțelepciunea anticilor. Ei inspiră mai mult prin exemplu și explicație decât prin extensie. Chiar și astfel, scrierile din care ei se inspiră sunt vaste și aproape în întregime netraduse în limba engleză. Unele dintre textele hindu

și budiste pe care eu le folosesc sunt sacre pentru adepții acestor doctrine (chiar dacă eu le utilizez ca surse de înțelepciune seculară) și ca atare mai puțin deschise chestionării și regândirii. Resursele iudeo-creștine, de la cartea Eccleziastului la Beatitudini, conțin, de asemenea, înțelesuri filosofice utile. La fel stau lucrurile și în cazul operelor poeților, dramaturgilor și romancierilor. Câteodată acest lucru este valabil și pentru afirmațiile lui Casey Stengel. Filosofii nu trebuie să fie snobi; ar trebui să fim recunoscători la aflarea înțelepciunii oriunde ne stă în putință.

ORIENTUL

Filosofiile indiene — hinduismul și, în special una dintre ramurile sale neortodoxe, budismul — subliniază natura ciclică a existenței, nepermanența lucrurilor, caracterul intoxicant al dorințelor și importanța non-atașamentului. Atașamentul, fie față de sine, de alții ori de lucruri, reprezintă principala cauză a suferinței. O modalitate de reducere a suferinței este eliberarea de atașament. Filosofia indiană în general — fie hindu, fie budhistă — susține că ar trebui să facem tot ceea ce facem din toată inima, ca pe un serviciu, nu doar pentru a culege posibilele roade ale efortului nostru.

Budismul propagă egalitatea morală a oamenilor, însă o asociază responsabilității personale și compasiunii față de semeni. Potrivit învățăturilor sale, tendința de a sta pe gânduri, eul acaparator și poftele simțurilor subminează în permanență realizarea lucidității senine (natura-Buda). Budismul oferă numeroase practici care liniștesc treptat mintea zgomotoasă, descătușează dorința și fac posibilă

atingerea clară și deplină a păcii. Unul dintre obiectivele budismului este o viață lipsită de necazuri.

Buda a lăsat în scris Patru Adevăruri Nobile (de fapt, ele au foste consemnate de scribii și studenții săi, căci Buda nu a lăsat scrieri directe). Ele constituie un medicament filosofic puternic, astfel că, de regulă, vorbesc cu clienții despre ele numai dacă au făcut suficiente eforturi de a fi atenți. Aceste Adevăruri trasează o cale importantă prin încercările cele mai dificile ale vieții, așa că ele pot fi utile celor aflați în împrejurări extrem de solicitante. Primul Adevăr spune că viața aduce cu sine suferință. Al doilea, că suferința are o cauză, că nu este un rezultat accidental. Al treilea Adevăr afirmă că putem descoperi cauza și putem rupe lanțul cauzal pentru a preveni suferința. Îndepărtezi cauza, și astfel îndepărtezi efectul. Al patrulea și cel mai important Adevăr spune că trebuie să exersăm pentru a atinge adevărul explicat de cel de-al treilea Adevăr.

Potrivit gândirii budiste, tot ceea ce facem, inclusiv comportamentul nostru moral, are consecințe, deși nu știm cât timp poate trece până la manifestarea unei consecințe sau ce formă va lua aceasta. Poate că nu avem alternativă la o situație particulară în care ne aflăm, dar putem decide ce e de făcut cu situația respectivă. Alegem între bine și rău și dacă facem alegeri bune, se vor întâmpla lucruri bune. Dacă facem alegeri rele, se vor întâmpla lucruri rele. Aceasta le atribuie oamenilor o doză de responsabilitate și control.

Spre deosebire de budism, hinduismul poate duce la pasivitate din cauza credinței sale în reîncarnare. Dacă viața se desfășoară pe de-a-ntregul ca o recompensă sau o pedeapsă pentru o viață anterioară, ce sens are să acționezi?

Budismul privește existența ca pe o serie de momente (spre deosebire de seria vieților din hinduism), iar ceea ce se petrece în fiecare moment influențează cele petrecute în momentul ulterior. Prefer această poziție mai optimistă, care solicită mai multă responsabilitate personală. Însă ambele perspective pun accentul pe dezvoltarea morală, spre deosebire de fixația occidentală pe progresul științific situat mai presus de toate.

„Îți voi dezvălui această cunoaștere și calea atingerii ei; odată acestea dobândite, nu mai rămâne nimic altceva demn de a fi posedat în această viață."

BHAGAVAD GITA

În ceea ce privește filosofia chineză, punctul său central de vedere este că totul se schimbă. N-ar trebui să ne așteptăm să întâlnim o stare de lucruri permanentă în vreunul dintre aspectele vieții; în schimb, ar trebui să ne străduim să înțelegem natura schimbării și să evităm a fi dezorientați de o situație nouă adusă de fiecare schimbare. În urma atingerii unui nivel de înțelegere al modurilor și cauzelor schimbării lucrurilor, schimbarea ne va părea mai naturală și vom fi capabili să anticipăm și să facem lucrul potrivit în momentul producerii schimbării. Filosofi precum Lao Zi (autorul lui *Tao Te Ching*), Confucius și autorul (sau autorii) anonim(i) ai lui *I Ching* ne învață să obținem avantaj maxim din situațiile din care se pot obține avantaje — precum și din cele care nu se află sub controlul nostru, inclusiv situațiile rele. Indiferent de împrejurare, suntem răspunzători pentru deciziile noastre. În ciuda schimbării permanente, lumea este privită ca un loc ordonat. Pentru a înțelege modul în care funcționează lumea umanului,

avem nevoie să înțelegem modul în care funcționează lumea naturală și să înțelegem similitudinile. Traducerea cea mai larg acceptată a lui *Tao* este „Calea", semnificând modalitatea în care lucrurile se desfășoară. În ceea ce-i privește pe oameni, cel mai bun mod în care pot trăi este armonia cu legile naturale, care dau formă proceselor politice și sociale.

Filosofia chineză se centrează pe căutarea modului de a trăi o viață bună. Dacă indivizii trăiesc vieți bune, societatea va fi de asemenea bună — decentă, productivă, lipsită de conflict. Cunoașterea singură nu este socotită calea către viața bună (cum crede mare parte din gândirea occidentală). Calitatea vieții provine din reflecția asupra datoriei și moralității, din interpretare și experiență, din înțelegerea procesului.

> *„Nimeni dintre cei în măsură să aprecieze calitatea gândirii căreia le sunt exponenți nu poate trece ușor cu vederea minți strălucite precum cele ale lui Confucius ori Lao Zi; și mai puțin ignorat poate fi faptul că I Ching a fost principala lor sursă de inspirație. ... Eu mă aflu în a opta decadă de viață și opiniile schimbătoare ale oamenilor cu greu mă mai impresionează; gândurile vechilor maeștri sunt de mai mare valoare pentru mine decât prejudecățile filosofice ale spiritului occidental."*
>
> CARL JUNG

OCCIDENTUL

În Occident se pare că noi, filosofii, suntem cei care întreprindem explorările filosofice, astfel încât ceilalți să nu aibă bătaie de cap. Restabilirea importanței

introspecției filosofice personale și plasarea ei la îndemâna oamenilor obișnuiți reprezintă forța motrice a consilierii filosofice.

Socrate oferă unul dintre cele mai importante modele pentru consilierea filosofică, fiind totodată și „nașul" filosofiei occidentale în general. El a fost învățătorul și mentorul lui Platon, iar opera sa a supraviețuit doar prin scrierile acestuia din urmă. Un motiv pentru care consilierii filosofici îi acordă considerație este credința sa că noi posedăm deja cunoașterea, iar ceea ce avem nevoie să cunoaștem se află în interior, fiind însă posibil să avem nevoie de ajutor spre a o aduce la suprafață. Dacă te confrunți cu o problemă majoră, ai probabil nevoie de un soi de moașă filosofică care să lucreze cu tine la scoaterea la iveală a propriei tale înțelepciuni. Spre deosebire de medici și avocați, al căror ajutor îl soliciți pentru că ei posedă o cunoaștere specializată care îți lipsește, consilierii filosofici nu se bazează în mod necesar pe o calitate a lor particulară de experți, ci pe abilitatea lor generală de a întreprinde o investigare. Noi nu vă dăm răspunsuri, ci vă ajutăm să puneți întrebări profitabile. În general, nu acționăm în calitate de autorități ce vă dezvăluie informații pe care nu le aveați, ci oferim îndrumarea de care multă lume — care a uitat sau a neglijat mijloacele de autoexaminare — are nevoie.

Cealaltă moștenire majoră lăsată de Socrate consilierilor filosofici (cât și altora, nenumărați, care au găsit-o utilă) este așa-numita metodă socratică constând în punerea unei serii de întrebări cu scopul de a obține răspunsuri ultime. Faimosul dicton al lui Socrate: „Viața necercetată nu merită trăită" rezumă credința sa că a trăi o viață de calitate este lucrul cel mai important și că putem realiza acest lucru în primul rând prin examinare.

Platon — cauza tuturor acelor note de subsol filosofice — a fost un gânditor esențialist. El credea în existența Formelor pure, însă abstracte, în vreme ce obiectele materiale reprezintă cópii imperfecte ale acestora. Aceste Forme sunt neschimbătoare, în vreme ce noi trăim într-o lume a aparențelor aflate în continuă schimbare și putem să ajungem la cele dintâi numai cu mintea noastră. Înarmați cu instrucția corespunzătoare, ne putem croi calea către lumea noetică (lumea ideilor) și ajungem să înțelegem Formele pure precum Dreptate, Frumos, Adevăr, fiind ca urmare în măsură să făurim cópii îmbunătățite ale acestora în lumea în care trăim. Convingerea lui Platon a fost că nu există menire mai înaltă decât căutarea esențelor lucrurilor în această modalitate. O atare idee se află în armonie cu consilierea filosofică, dat fiind că în lipsa căutării esenței a ceva, nu vom ști dacă ne-am aflat în posesia acelui ceva. De pildă, ce e fericirea? Împlinire? Moralitate? Adâncirea înțelegerii unor concepte ca acestea ne oferă o perspectivă filosofică asupra poziției pe care ne situăm în cadrul propriei vieți.

Aristotel a lărgit orizontul importanței și utilizărilor gândirii critice, stabilind cadre ale investigației filosofice ce urmau a fi adoptate de-a lungul a multe secole. El a fost pionierul a numeroase științe fizice și sociale, însă puține dintre acestea mai sunt utile din punct de vedere științific în prezent, pentru că el s-a ocupat doar de teorie, nu și de practică — nu a făcut experimente și nu s-a preocupat în mod deosebit de evidență. El este, de asemenea, inventatorul logicii, care în forma sa elementară le este foarte utilă clienților ale căror probleme se leagă de greșeli de gândire critică.

Teoria etică aristotelică este, de asemenea, extrem de importantă. Aristotel a definit binele drept

virtutea către care tind toate creaturile raționale — o perspectivă optimistă cu privire la ceva cu o existență problematică. Virtutea depinde de existența alegerii aflate la dispoziția unei persoane, iar Aristotel a privit alegerea virtuoasă ca pe Numărul de Aur, media fericită dintre extreme. Curajul, de pildă, este Numărul de Aur situat între repezeală și lașitate. El a socotit că fericirea va decurge din virtute și din bine și a subliniat datoria, obligația și dezvoltarea caracterului drept obiective umane importante. De asemenea, a atribuit o înaltă valoare morală temperării și moderației, lucru de așteptat din partea celui care ne-a dăruit Numărul de Aur. Ideile lui privitoare la toate aceste componente ale vieții bine trăite sunt foarte utile în practica filosofică, atunci când un client își clarifică propria concepție.

„Prezentul studiu nu este, asemenea celorlalte, pur teoretic în intenția sa, căci obiectul cercetării noastre nu este acela de a ști ce este virtutea, ci de a ști cum să devii bun, iar acesta este singurul lui beneficiu. De aceea, noi trebuie să avem în vedere modul corect de întreprindere a acțiunilor...“

ARISTOTEL

IMPERIUL ROMAN ȘI BISERICA ROMANO-CATOLICĂ

După Aristotel, lucrurile au stagnat în Occident — în ce privește aspectele pe care le găsesc utile în consilierea filosofică — pentru o lungă perioadă de timp. Teritoriul extraordinar cartografiat de-a lungul „marelui salt înainte“ al culturii grecești (inclusiv filosofia) a rămas

necultivat vreme de secole. Forța militară a Imperiului Roman a întârziat evoluția filosofică pe o perioadă îndelungată — cu excepția notabilă a stoicilor romani —, probabil din cauza dedicării unei energii atât de mari cuceririlor.

După declinul Imperiului Roman, autoritatea Bisericii Romano-Catolice a controlat în întregime gândirea politică și spirituală europeană, iar singura învățătură permisă era cea strict religioasă. Marea majoritate a oamenilor nu știau să citească; dintre puținele texte existente la acea vreme, cele mai multe erau în limba greacă, latină, arabă sau ebraică. Profanii ascultau interpretarea oficială a scripturilor care le guvernau viețile, însă nu aveau acces la ele. Opiniile alternative nu erau tolerate. Numeroase cărți erau interzise. Mulți oameni, inclusiv filosofi au fost arși pe rug. Europenii aveau multă credință, însă acordau puțină atenție cercetării. În absența gândirii libere, filosofia nonteologică a încremenit.

Biserica Romano-Catolică acaparase o putere atât de mare, încât Thomas Hobbes a numit-o, în anul 1651, „fantoma defunctului Imperiu Roman șezând încoronată pe mormântul acestuia". Într-o anumită privință, biserica a avut mai multă putere decât imperiul. Este bine știut că pana este mai puternică decât sabia, că forța ideilor — a doctrinei — le dă acestora o existență mai îndelungată decât cea a autorității guvernămintelor. Nici măcar cele mai puternice imperii, care se sprijină pe puterea sabiei, nu pot dăinui veșnic. Puterea spirituală și ideatică este superioară pe termen lung. Însă sub dominația bisericii, capacitatea umană reprezentată de reflecție și scepticism a fost sever restricționată, iar dogmele au fost acceptate fără a le supune îndoielii. Filosofia, pe de altă

parte, chestionează totul. Această dihotomie fundamentală dintre teologie, care necesită credință, și filosofie, care exercită îndoiala, plasează cele două domenii pe poziții incompatibile, așa cum au stat, fără îndoială, lucrurile vreme de mai bine de o mie de ani, până la Reformă și la debutul ulterior al revoluției științifice.

Nu intenționez să fac din Biserica Romano-Catolică o excepție — toate religiile funcționează în acest fel. Fiecare religie are un set de credințe centrale socotite de necontestat, până la apariția unui filosof care le pune sub semnul întrebării. Biserica Romano-Catolică a complicat chestiunea odată cu încorporarea — datorată lui Aquinas — în teologia sa a metafizicii și științei aristotelice, din care mare parte s-au dovedit lipsite de sens. Însă la acea vreme nu puteai spune așa ceva despre filosofia lui Aristotel, fără a fi acuzat de erezie împotriva Romei. Un asemenea lucru l-a pus pe Galileo în mare pericol (nelipsind mult ca să fie ars pe rug) în secolul al XVII-lea: în urma dovedirii fizicii și astronomiei aristotelice drept total eronate, el afirma indirect — chiar dacă neintenționat — că doctrinele asociate ale bisericii catolice erau total eronate, crimă socotită capitală la acea vreme.

Însă și religiile evoluează. Biserica Romano-Catolică era faimoasă (sau mai curând infamă) pentru Indexul său al cărților interzise. *Leviathanul* lui Hobbes a fost interzis imediat după apariție, el nefiind însă nici prima, nici ultima mare carte intrată în conflict cu politica religioasă. În secolul al XX-lea, Indexul a interzis la o vreme sau alta *Operele complete ale lui Freud*, precum și cărți ale lui Aldous Huxley, James Joyce, Alfred Kinsey, Thomas Mann, Margaret Mead, Bertrand Russell, H.G. Wells și alții. Oricine s-ar putea întreba: „Cum ar putea ființele

umane să se maturizeze vreodată dincolo de autoconcepțiile freudiene, dacă nici măcar nu li se îngăduie să le cunoască?"

Însă vremurile se schimbă cu repeziciune. Sub papa Ioan Paul al II-lea, Biserica Romano-Catolică recunoaște acum că *Originea speciilor* a lui Darwin (aflată pe prima poziție între cărțile interzise de Index din 1859, anul apariției) este compatibilă cu Geneza. Dacă socotiți că de-acum pariurile sunt făcute, aveți dreptate. Mai recent, enciclica papei Ioan Paul al II-lea, *Fides et Ratio* (*Credință și Rațiune*), îi îndeamnă pe toți catolicii să se aplece asupra filosofiei. „Papa are o pleiadă de eroi filosofici care i-ar fi înspăimântat pe papii anteriori", scrie *London Daily Telegraph*. El admiră nu numai filosofi occidentali, ci și textele sacre ale Indiei, învățăturile lui Buda și operele lui Confucius. Astfel că moștenim o nouă întrebare retorică: în loc de a ne întreba: „Este papa catolic?", ne putem întreba: „Este papa înclinat către filosofie?"

„...mulți oameni se poticnesc de-a lungul vieților lor până ce ajung pe marginea prăpastiei, fără a ști încotro se îndreaptă. Uneori aceasta se întâmplă deoarece aceia a căror vocație constă în a da o expresie culturală gândirii lor nu mai privesc către adevăr, preferând succesul rapid în locul trudei laborioase cerută de cercetarea răbdătoare a lucrurilor ce fac viața demnă de a fi trăită."

PAPA IOAN PAUL AL II-LEA

Acest nou parteneriat dintre teologie și filosofie merge până la rădăcinile lucrurilor. Pe plan personal, sunt un companion frecvent al practicii Zen și al dejunurilor respectatului Roshi Robert Kennedy, SJ. Într-adevăr, el este în același timp maestru Zen și iezuit. Mai mult: cea

dintâi instituție americană acreditată, care mi-a oferit un curs post-universitar de practică filosofică, a fost Felician College, un mic colegiu catolic din New Jersey. În opinia mea, Biserica Romano-Catolică promovează o renaștere filosofică de anvergură. Lucru cât se poate de interesant atât pentru filosofie, cât și pentru catolicism.

MODERNII TIMPURII

Filosofii moderni timpurii, care și-au făcut apariția în secolul al XVII-lea, au marcat sfârșitul Vârstei întunecate. După revoluția filosofică declanșată, printre alții, de Francis Bacon, Thomas Hobbes, René Descartes și Galileo, lumea n-a mai avut cum să fie aceeași. Prin afirmația „Cunoașterea este putere", Bacon a oferit cea de-a treia cale, alături de credință și sabie: știința. Cuvântul *știință* nici nu fusese omologat la acel moment, însă axarea lui Bacon pe cunoașterea empirică a pus bazele unei noi modalități de a trăi experiența lumii și de a aplica experimente lumii. El a subliniat importanța generalizărilor, pornind de la instanțe specifice ținând de fenomene fizice, formulate ca ipoteze ce puteau fi testate. Dacă puterea venea de la cunoaștere, cunoașterea venea din experimentare. El a susținut că atât experiența, cât și rațiunea sunt necesare pentru a cunoaște lumea. Lumea îi datorează lui Bacon recunoștință, pentru că ne-a dăruit metoda științifică.

„Cunoașterea omenească și puterea omenească au nevoie să se unească, întrucât acolo unde cauza nu este cunoscută, efectul nu poate fi produs. Pentru a-i comanda

naturii, trebuie să i te supui. ... Subtilitatea naturii este de nenumărate ori mai mare decât subtilitatea simțurilor și a înțelegerii.“

FRANCIS BACON

Bacon provenea dintr-o familie privilegiată financiar și cultural; el a angajat numeroși secretari pentru a-i consemna înțelepciunea exprimată oral — în limba latină. Thomas Hobbes a fost în tinerețe unul dintre scribii lui Bacon. El a învățat cu repeziciune, ajungând ulterior să-și depășească mentorul — devenind la rândul său unul dintre marii gânditori moderni timpurii —, fiind primul exponent al științelor politice și al psihologiei empirice. Hobbes a purces la studierea naturii umane, prin intermediul observării acțiunilor oamenilor, însă fără o teorie inițială (metodă prin care Freud a semănat confuzie ulterior). Hobbes a observat că o caracteristică esențială a naturii omului este autoconsiderația și că oamenii au nevoie de controlul și influența civilizației și autorității pentru a păstra pacea.

Lui René Descartes îi putem fi recunoscători pentru faimoasa articulare a coexistenței spiritului și materiei. Recunoașterea dihotomiei dintre minte și corp și a relațiilor complexe dintre ele face posibilă consilierea filosofică. Mintea ta, distinctă în raport cu creierul tău, poate avea întrebări, îndoieli, informații false, interpretări șubrede și inconsistențe —, dar nu poate conține boli. Boala este o problemă fizică, ceea ce înseamnă că dacă ai — sau suspectezi că ai — o problemă care își are sursa în creier, ar trebui să consulți un medic. Ideile și credințele sunt în modul cel mai probabil stări mentale, nu doar — sau deloc — stări fizice; de aceea, consilierul filosofic se sprijină pe capacitatea

distincției lui Descartes de a face loc cultivării minților ca distinctă de tratarea corpurilor.

Cealaltă contribuție a lui Descartes are un caracter mai practic decât cea amintită mai sus. În calitate de rege al tuturor scepticilor, el și-a stabilit misiunea: „A nu accepta un lucru ca adevărat până când nu-l știu a fi astfel fără vreo urmă de dubiu". Descartes a crezut în examinarea atentă a tuturor lucrurilor pe care le cunoaștem (sau credem că le cunoaștem) cu scopul de a separa convingerile adevărate de cele false. El le-a supus pe toate criticii, pentru a vedea dacă pot rezista scrutinului, și a refuzat să accepte până și cel mai mic fragment de informație datorată dascălilor sau simțurilor. Faimoasul său dicton „Gândesc, prin urmare exist" mută responsabilitatea descoperirii celor adevărate și corecte la persoana întâi. Conceptul pune, de asemenea, bazele consilierii filosofice prin acordarea primatului gândirii (nu simțurilor ori emoției) drept cheie a înțelegerii.

Galileo a avut curajul să examineze natura fenomenelor fizice și să comunice ceea ce i-au revelat informațiile sale — chiar și atunci când contraveneau doctrinei acceptate. El a apărat premisa potrivit căreia dacă faptele nu sunt în conformitate cu teoria, atunci teoria este eronată, nu faptele. De exemplu, Aristotel declarase că luna este o sferă perfectă, însă Galileo, primul om care a îndreptat un telescop către cer, a observat imediat că luna are cratere și munți. A fost acuzat de erezie! Dacă psihiatria ar fi existat în secolul al XVII-lea, cazul lui Galileo ar fi fost diagnosticat ca neconformitate cu tulburarea perfecționistă aristotelică sau ca sindromul munților și craterelor lunare.

Filosofii moderni timpurii au pavat calea empiriștilor britanici Hume, Berkeley și Locke, care au fost de acord că percepția și experiența reprezintă cheia înțelegerii lumii. Platon socotise că noi știm ceea ce știm prin intermediul rațiunii și că ne-am născut cu acea cunoaștere în noi, chiar dacă avem nevoie de un ghid sau de o moașă pentru a o scoate la iveală. Empiriștii lucrau în replică directă la această idee, punând accentul pe experiență, pe care o plasau înaintea rațiunii. Ei s-au aplecat asupra semnificației experienței lucrurilor petrecută la nivelul simțurile noastre. Asemenea modernilor timpurii dinaintea lor, ei au contribuit la pregătirea terenului unei cercetări științifice mai riguroase.

Moștenirea faimoasă lăsată de John Locke este ideea că mintea unui copil nou-născut este o *tabula rasa*, o tablă nescrisă. El considera că mințile noastre sunt întru totul permeabile în raport cu impresiile și că toată cunoașterea este imprimată asupra noastră din exterior. Locke a împărțit ideile dobândite prin intermediul experienței în două tipuri: senzații — informațiile pe care le obținem prin intermediul vederii, auzului și a celorlalte simțuri — și reflecții — informația pe care o obținem în urma introspecției și proceselor minții precum gândirea, credința, imaginația și voința. Deși cred că el are doar parțial dreptate, ideile lui dau forță consilierii filosofice. Mulți se deosebesc de Locke, de pildă, prin convingerea că noi avem o abilitate înnăscută de a învăța limba, în vreme ce Locke susținea că nu există idei înnăscute. Însă el are dreptate atunci când afirmă că limba pe care o învățăm este cea pe care o auzim — cea a cărei experiență o avem.

Deoarece copiii pornesc în viață cu o tablă nescrisă, ei achiziționează valori și prejudecăți cu mult înainte de a avea capacitatea de a și le forma pe ale lor. Copiii acceptă, e drept, multe lucruri în mod necritic. Faptul are implicații importante pentru părinți, educatori și pentru toți ceilalți răspunzători pentru formarea minților tinere și explică uriașa responsabilitate implicată de această oportunitate. El sugerează totodată că în cazul în care copiii noștri se sinucid, comit crime și scapă periculos și tot mai frecvent de sub control — lucru care se și întâmplă —, atunci ceva este profund în neregulă cu lecțiile pe care le primesc. Totodată, ideea sugerează potențialul consilierii filosofice de a ajuta la găsirea buretelui de șters, în caz că lucrul ce-a fost scris pe tablele voastre, inițial nescrise, este înșelător sau vă dăunează, ajutându-vă totodată să înscrieți acolo idei noi, mai pertinente sau mai utile.

David Hume a dus empirismul la extrem, considerând, asemenea lui Locke, că nu avem idei situate în afara experiențelor noastre și că „toate ideile noastre sunt copiate din impresiile [simțurilor] noastre". El a socotit, de asemenea, că nu există nimic în genul cauzei necesare; că nu putem stabili o legătură cauzală între două evenimente, indiferent care sunt acestea. Noi presupunem, în mod frecvent, existența conexiunilor (dacă lovesc o mingea cu un băț, aceasta se va mișca), bazându-ne pe experiențele noastre trecute, însă nu avem nicio garanție că un lucru se va întâmpla într-un anumit fel în viitor, doar pentru că s-a întâmplat în acel fel în trecut. Faptul că un anumit lucru îi succede cu regularitate altuia nu e suficient spre a dovedi că primul l-a cauzat pe cel de-al doilea. Chiar dacă vi se pare dificil, acest argument are un mare potențial eliberator. A nega exisența cauzei necesare este tot una cu a nega

existența predestinării ori a sorții. Aceasta este cheia care deschide poarta către credința că te poți schimba.

RAȚIONALIȘTII

Raționaliștii secolului al XVIII-lea, în frunte cu Immanuel Kant, au extins notele la Platon prin repunerea accentului pe rațiune. Însă acolo unde Locke ar spune că experiența este singurul gen de cretă care lasă urme pe tabla goală, Kant și raționaliștii i se raliau lui Platon, acceptând că și rațiunea înscrie impresii în respectivul perimetru. Acolo unde empiriștii considerau necesar a încerca un lucru spre a vedea dacă funcționează, pentru ca mai apoi să-l perfecționeze pe baza rezultatelor, raționaliștii supuneau gândirii înainte de toate modul în care funcționează lucrurile. Raționaliștii credeau că o formă de cunoaștere duce la alta și că găsirea unei căi de unificare a întregii cunoașteri este posibilă.

Kant a recunoscut că rațiunea are, la rândul ei, limite. În faimoasa sa *Critică a rațiunii pure,* el și-a explicat teoria potrivit căreia lumea se împarte în domeniul fenomenal (tot ceea ce putem simți, lumea așa cum ne apare) și cel noumenal (lumea așa cum este în realitate). Aceasta sună ca... o nouă notă de subsol la Platon! Kant susține că lucrurile există într-o anumită modalitate, însă tot ceea ce putem cunoaște sunt aparențele. Fie că priviți atomi, roci, relații între oameni sau societăți, puteți observa lucrurile în multe moduri. De pildă, priviți pe fereastră la un copac în timpul zilei. Faceți apoi același lucru la miezul nopții. Încercați, de asemenea, într-o zi ploioasă. După aceea, folosiți un dispozitiv cu infraroșu în același scop.

Imaginați-vă cum îi apare unui liliac, unui elefant sau cuiva incapabil de a distinge culorile. Cum arată copacul în realitate? Într-unul din felurile acestea? În niciunul din ele? Kant ar susține că suma tuturor modurilor posibile, plus toate cele neperceptibile, ar constitui calea noumenală. Astfel, „lucrul în sine“ — lucrul așa cum este în realitate — e mult mai bogat, mai profund și mai complet decât poate fi vreo reprezentare fenomenală a sa. Rațiunea noastră ne poate informa doar cu privire la lumea fenomenală.

„În orice caz, rațiunea nu ne învață nimic privitor la lucrul în sine: ea ne instruiește doar cu privire la propria ei utilizare completă și la vârf în câmpul experienței posibile. Aceasta este singura utilizare care poate fi în mod rezonabil urmărită în cazul de față, singura cu care avem motive să fim satisfăcuți.“

IMMANUEL KANT

În cadrul consilierii filosofice, este important să ne amintim că percepția noastră curentă este doar un mod de a vedea lucrurile și că, spre a ne rezolva problemele, cu cât mai numeroase sunt perspectivele pe care le putem investiga, cu atât mai bogată va deveni înțelegerea noastră. De asemenea, opera kantiană ne previne cu privire la definirea categoriilor sau emiterea judecăților, întrucât este greu de știut dacă o judecată sau o categorie referitoare la un lucru reflectă într-adevăr lucrul respectiv sau modul în care noi îl privim. Anaïs Nin a exprimat concis această idee: „Nu vedem lucrurile așa cum sunt, le vedem așa cum suntem noi.“

Teoria etică a lui Kant e, de asemenea, importantă pentru consilierea filosofică. El a aparținut școlii deontologice (bazată pe reguli) de gândire, opusă școlii eticii teologice, sau a consecințelor, care susține că acțiunile sunt bune sau rele în funcție de bunătatea sau răutatea rezultatelor lor. Potrivit teleologilor, Robin Hood este un erou, deoarece, în esență, finalitatea faptelor lui (darurile făcute săracilor) îi justificau metodele prin care acționa (furtul de la cei bogați). Deontologii, printre care și Kant, consideră că regulă este regulă: a fura este rău. Ei l-ar fi întemnițat pe Jean Valjean pentru furtul acelei pâini, fără a ține seama de soția și copiii lui flămânzi.

Elementul forte al școlii deontologice constă în convingerea că avem la îndemână un cod de reguli sau altul (fie el Biblia, Coranul, Manualul Cercetașilor, ori propriul tău text) pe care să-l consultăm dacă avem dificultăți în găsirea căii corecte. De obicei, este ușor a cădea de acord asupra regulilor de bază. Dezavantajul este că odată adoptat, un set de reguli de bază va admite mereu excepții (în genul modului în care uciderea în legitimă apărare sau pedeapsa capitală sunt pe larg acceptate, în ciuda poruncii „Să nu ucizi!"), și nu este niciodată ușor a cădea de acord asupra excepțiilor. Pe de altă parte, potrivit eticii consecințelor, nu vom ști niciodată ce e bine sau ce e rău înainte de a vedea rezultatele, ceea ce face planificarea de perspectivă foarte dificilă. Forța sa constă în caracterul ei deschis și flexibil.

La un anumit nivel este util ca indivizii să identifice tipul de sistem etic pe care îl urmează și cel pe care îl admiră. Kant duce acest proces un pas mai departe, adăugând o regulă neobișnuită pentru un deontolog. El a socotit că poți și că ar trebui să-ți testezi deciziile din punctul de vedere al corectitudinii morale și etice

și a schițat un experiment mental pe care l-a numit Imperativul Categoric, menit a te ajuta în această direcție. Când cântărești un curs sau altul al unei acțiuni, te poți întreba: „Oare aș vrea ca altcineva, pus în poziția mea, să facă același lucru?“ Dacă răspunsul este afirmativ, te afli pe drumul cel bun. Dacă este negativ, nu făptui nici tu acest lucru. De pildă, chiar dacă poți imagina cu ușurință o situație în care ar fi în avantajul tău să minți, n-ai dori ca toți ceilalți să mintă și, drept consecință, nici tu însuți n-ar trebui să minți.

„Voi acționa întotdeauna, astfel încât maxima voinței mele să devină lege universală.“

IMMANUEL KANT

NOUA ȘCOALĂ VECHE

În vreme ce Europa rămânea teatrul principal al gândirii filosofice, tânăra Americă era puternic influențată de cele întâmplate dincolo de Atlantic. Doi dintre făuritorii constituției americane, Benjamin Franklin și Thomas Jefferson, erau ei înșiși filosofi experimentaliști. Ori meseriași ambulanți, dacă e să folosim terminologia aspră proprie spiritului Americii timpurii. Inventatori, naturaliști, colecționari de mostre, acești părinți fondatori au urmat tradiția empiristă. Asemenea colegilor lor, John Adams și Thomas Paine, ei au moștenit totodată de la raționaliști gustul pentru puterea rațiunii, iar de la umaniști spiritul celebrării egalității morale și a realizărilor individuale. Nu mă pot gândi la vreun Exponat A mai potrivit în acest sens decât constituția. Fondarea Americii datorează mult emulației

filosofice a creatorilor săi — un grup de filosofi practicieni nemaiîntâlniți de-atunci încoace.

ROMANTICII

Toată această atenție acordată cunoașterii rapide și în forță a condus, printre altele, la revoluția romantică a secolului al XIX-lea. Empirismul ne-a dăruit un echipament superior, raționalismul ne-a dat teorii mai bune, iar salturile înainte din domeniile științifice și ale ingineriei au adus lumii un progres tehnologic fără precedent. Însă în revoluțiile științifică și industrială, romanticii au văzut fațetele cele mai întunecate ale empirismului și raționalismului. Deși tot acest progres avusese menirea de a sta în slujba umanității, romanticii au văzut că prea adesea acele aspirații nobile s-au pierdut într-o mare a exploatării. Pe măsură ce războaiele deveneau tot mai înspăimântătoare, odată cu dezvoltarea armamentelor, sclavia se extindea peste mări, în vreme ce femeile și copiii lucrau în condiții nemiloase în țările lor de baștină, romanticii au supus scrutinului realitatea din jur, văzând în căile alese de predecesori cauzele înrăutățirii lucrurilor, nu ale îmbunătățirii lor. Filosofia romantică s-a dezvoltat ca o reacție împotriva materialismului, a mecanizării societății și a tratării oamenilor drept rotițe în cadrul unei mașinării.

În opoziție cu aceste perspective, romanticii s-au concentrat asupra unicității fiecărui individ, a importanței spiritualității și a forței artei. Ei au acordat naturii o valoare superioară în raport cu civilizația, iar emoției o valoare superioară în raport cu intelectul. Deși a fost în fapt o figură

aparținând secolului al XVIII-lea, Rousseau reprezintă prototipul romanticului. Ideea sa a nobilului sălbatic — dacă am fi fost lăsați în starea de natură, am fi fost cei mai buni cu putință, pe când civilizația corupe — a furnizat materia primă multora dintre elaborările ulterioare. O variantă diferită a romantismului, numită idealism, s-a născut în Germania, avându-l ca pionier pe Hegel (la care voi reveni). În Anglia, romantismul a produs mai multă poezie — Byron, Shelley, Keats, Wordsworth, Browning — decât filosofie, însă impulsurile au fost aceleași.

„Legată e, prin minunatele-i lucrări, Natura
De sufletul omenesc zvâcnind în mine;
Și multă durere mi-a cuprins inima
Gândind la ce omul a făcut din om.“

WILLIAM WORDSWORTH

Personal, nu sunt un mare adept al lui Jean-Jacques Rousseau, întrucât multe dintre ideile lui sunt naive — și întrucât el însuși n-a trăit în conformitate cu ele. El a crezut că „omul este în mod natural bun, ceea ce l-a făcut rău sunt doar instituțiile“. Convingerea aceasta contrastează puternic cu viața lipsită de guvernământ în viziunea lui Hobbes, care o socotea „solitară, săracă, ostilă, brutală și scurtă“. Eu cred că adevărul se află undeva la mijloc. Fără doar și poate, oamenii sunt caracterizați de autoconsiderație și, în lipsa controlului, acest element poate atinge extreme neplăcute. În același timp, privită la modul general, societatea noastră conține și părți bune. Putem fi generoși, echitabili și drepți. Cei mai mulți oameni sunt capabili de a porni în oricare dintre aceste direcții, idee cu care Aristotel și Confucius ar fi fost de acord.

E posibil ca disputa dintre natură și cultivare să nu fie niciodată rezolvată în mod concludent, însă este limpede că educația primită cântă melodii destul de elaborate pe coardele furnizate de către natură. Americanii adoră acest gen de circ al adversităților — Rousseau împotriva lui Hobbes, democrații împotriva republicanilor, mamele cicălitoare împotriva fiicelor care le urăsc —, însă nimic nu se rezolvă vreodată în felul acesta. Noi credem că adevărul se obține prin confruntare, însă rezultatul este adesea confuzia. Ciocnirile sunt folositoare pentru că aduc în atenția noastră idei importante, însă lumea nu este ceva doar alb-negru.

Ideea hegeliană de dialectică ne ajută să ne aventurăm dincolo de gândirea de tip alb-negru. În cadrul conflictului, el credea că acela în cauză ar trebui să prezinte o teză și o antiteză, după care să le reconcilieze printr-o sinteză. Sinteza necesită deslușirea adevărului și falsității în fiecare punct de vedere, cu scopul de a ajunge la ceva superior amândurora. Înainte de a socoti că această idee sună prea simplu, dați-mi voie să adaug că, potrivit lui Hegel, ar trebui să propunem sinteza la care am ajuns drept o nouă teză, s-o plasăm în contrast cu o nouă antiteză și să producem o nouă sinteză, și așa mai departe, *ad infinitum*, până ce atingem sinteza ultimă, Ideea Absolută sau Adevărul Absolut. Chiar dacă nu dorești să-l continui la infinit, acest gen de rafinament neîntrerupt reprezintă o abordare utilă a propriei filosofii asupra vieții.

O altă moștenire lăsată de Hegel consilierii filosofice este ideea sa de transcendență. În viziunea sa, *a transcende* înseamnă atât „a nega", cât și „a păstra". Identitatea ta este asemenea unei serii de cercuri concentrice. Cercul situat cel mai aproape de centru

este ființa ta personală, după care urmează familia, apoi comunitatea din care faci parte, apoi orașul tău, statul, țara ta, planeta și așa mai departe. Acțiunile tale promovează exclusivitatea sau incluziunea fiecărui nivel. Dacă-ți servești comunitatea, atunci îți servești și familia, întrucât ai păstrat incluziunea nivelului acesteia. Ai reușit să-ți transcezi familia — și astfel i-ai servit și pe membrii ei, inclusiv pe tine însuți. În mod similar, îți transcenzi orașul atunci când îți servești țara și-ți transcenzi țara atunci când slujești omenirea.

UTILITARIȘTII

Utilitarismul s-a născut în secolul al XIX-lea din convingerea că Revoluția Industrială a eșuat. În vreme ce progresele obiective uriașe ale științei și ale tehnologiei nu puteau fi negate, utilitariștii aduceau obiecția că acestea nu au îmbunătățit calitatea vieții majorității oamenilor. Tricoul-suvenir al unei întruniri utilitariste ar purta inscripția: „Fericire cât mai multă pentru cât mai mulți". Expresia îi aparține lui Jeremy Bentham, fondatorul *University College London*, cea dintâi universitate care accepta femei, evrei, catolici, nihiliști și alți „indezirabili sociali" ai vremii. (Sunt mândru să spun că m-a acceptat și pe mine — mi-am completat studiile universitare acolo.) Politica sa a oportunităților egale a fost o rezultantă a activismului utilitarist dedicat justiției sociale. Pentru utilitariști, fericirea nu reprezenta o condiție individuală, ci o stare făcută posibilă prin intermediul unei structuri sociale echitabile și utile. Ei au imaginat societatea ideală sub forma unui ovoid, având un miez voluminos și prosper, în locul unei piramide,

având un grup prosper minuscul la vârf, susținut de o bază uriașă formată din cei mai puțin avuți. Utilitarismul e o modalitate mai mult decât utilă de a gândi politicile sociale, aceasta fiind și principala aplicare pe care au intenționat-o promotorii săi. El este, de asemenea, instructiv cu privire la viața în cadrul familiei, ori a unei comunități mai restrânse, a unui grup de prieteni — aspect sub care se aplică și în consilierea filosofică.

„Natura a așezat umanitatea sub guvernământul a doi stăpâni suverani, durerea și plăcerea. Cade doar în sarcina lor să ne indice ce suntem obligați să facem, precum și să determine ce vom face.“

JEREMY BENTHAM

John Stuart Mill a fost lumina călăuzitoare a utilitarismului. El a studiat cu Bentham, ajungând să-l depășească ulterior prin propriile sale contribuții. Deși nu s-ar potrivi la fel de bine pe un abțibild auto precum expresia lui Bentham, formularea dată de Mill utilității, sau principiului fericirii maxime, este întru câtva mai specifică: „Acțiunile sunt drepte, proporțional cu tendința lor de a promova fericirea, și greșite, proporțional cu tendința lor de a produce contrariul fericirii. Prin fericire se vizează plăcerea și absența durerii; prin nefericire, durerea și privarea de plăcere.“ Chiar dacă problematică, această concentrare asupra acțiunilor și consecințelor lor — în vreme ce motivele sunt ignorate — a avut o influență foarte mare.

Adept, alături de utilitarism, al liberei cugetări și al libertarianismului, Mill a fost totodată egalitarist și a publicat un eseu în care critica subjugarea femeilor. În

această privință, el s-a plasat înaintea contemporanilor săi, chiar dacă lucrarea sa venea în urma cărții lui Mary Wollstonecraft, *Vindication of the Rights of Women.* Mill a fost un mare apărător al libertății individuale în general, iar una dintre lucrările sale cele mai faimoase este *On Liberty (Despre libertate),* unde avansează cunoscutul său principiu al vătămării. Să ne amintim, el socotea că singura noastră justificare de a reține o persoană este aceea de a o împiedica să-i vătămeze pe alții. El a mers atât de departe, încât a afirmat că ai chiar dreptul a te vătăma pe tine însuți, atâta vreme cât nu-i vătămezi pe alții. Poți bea până te prăbușești în fiecare seară, dacă dorești, ar spune Mill, atâta vreme cât nu conduci în stare de beție, nu-ți cumperi băutura cu banii pentru hrana copiilor și nu-ți bați ori neglijezi nevasta. Ideea are implicații în raport atât cu viața personală, cât și cu guvernământul, influențând totodată etica consilierii filosofice într-o manieră semnificativă. Dacă un client vine și-mi spune că plănuiește să vătămeze pe cineva, aș refuza să-l consiliez și aș interveni probabil în încercarea de a opri producerea vătămării. Unii consilieri ar putea adopta o poziție diferită în virtutea confidențialității — privilegiul relației doctor–pacient. Spre deosebire de aceștia, eu îmi recunosc o responsabilitate secundară față de comunitate în sens larg, alături de responsabilitatea primară față de clientul meu.

PRAGMATIȘTII

Singura școală din cadrul filosofiei moderne care a avut un caracter unic american, pragmatismul, s-a dezvoltat ca reacție împotriva îngustimii raționalismului

și naivității romantismului. Cei trei fondatori ai săi au fost Charles Sanders Peirce (care se pronunță Purse), William James și John Dewey. Deși, cum e și firesc, aceștia s-au deosebit între ei în multe privințe (în care grup de filosofi nu se întâmplă aceast lucru?), ideea lor centrală a fost că adevărul unei teorii, justețea unei acțiuni sau valoarea unei practici sunt demonstrate de utilitatea lor. Cu alte cuvinte, cel mai potrivit instrument este cel care duce treaba la bun sfârșit. Perspectiva este în mod esențial americană: durabilă, portabilă și practică. Dacă ceva este bun pentru tine, este bun pur și simplu. Îmi place să cred că pragmatiștii ar fi aprobat pe deplin consilierea filosofică, dat fiind că le este de ajutor unora, ceea ce o face valoroasă din punct de vedere pragmatic.

„Trebuie să găsim o teorie care funcționează... [E] ste necesar ca teoria noastră să medieze între toate adevărurile precedente și anumite experiențe noi. Este necesar ca ea să deranjeze cât mai puțin cu putință simțul comun și credințele precedente și să conducă la o rezultantă finală cu sens, care poate fi verificată exact. A «funcționa» presupune îndeplinirea ambelor cerințe..."

WILLIAM JAMES

EXISTENȚIALIȘTII

Existanțialismul a apărut la sfârșitul secolului al XIX-lea, când mare parte din gândirea intelectualilor se prăbușea în sine însăși. Mulți crezuseră că omenirea se afla în pragul dobândirii cunoașterii depline. Potrivit raționamentului lor, nu mai rămăseseră decât foarte puține

probleme de rezolvat în domeniile fizicii și matematicii și că, odată acestea soluționate, cunoașterea de către noi a lumii naturale va fi completă. Această realizare ar urma să se reverse în sfera socialului, iar omenirea se va reîntoarce în paradis. Vechii greci aveau un nume pentru această formă de exagerată încredere de sine: *hybris*. Ea preceda, de regulă, o cădere mai mare decât simpla pierdere a mândriei.

Însă, tocmai când părea că ajungem la capătul problemelor, își făceau apariția nu doar noi întrebări lipsite încă de răspuns, ci și noi întrebări la care nu se poate răspunde. Teoria relativității a lui Einstein ne arăta că lungimea, masa și timpul nu sunt absolute și că lucrurile sunt măsurate relativ la alte lucruri — doar viteza luminii rămânând constantă. Teoria cuantică (și principiul nedeterminării al lui Heisenberg) ne-au demonstrat că, în ciuda echipamentelor sofisticate, textura naturii submicroscopice conține perechi de obiecte pe care nu le putem măsura cu precizie la un moment dat. Teoria incompletitudinii a lui Gödel ne-a arătat că există teoreme pe care nu le vom putea niciodată demonstra sau infirma — astfel că anumite întrebări din matematică nu vor putea primi niciodată răspunsuri. În vreme ce ne obișnuiam cu această bruscă pierdere a certitudinilor absolute — fiind, cu alte cuvinte, condamnați la cunoaștere imperfectă în sferele logicii, matematicii și fizicii — ne-am trezit în fața unor goluri de cunoaștere în domeniile biologic, psihologic și social. De-acum nu ne mai puteam aștepta ca suma cunoștințelor noastre să ne facă mai înțelepți. Progresul științific și tehnologic trebuiau temperate de noi înțelesuri filosofice.

De la bun început, existențialiștii au țintit exact acest gol. Ei au respins esențialismul platonician (și ideea

cunoașterii perfecte) care dominase filosofia până la acel moment. Convingerea lor era că nu există esență inițială, ci doar ființă. Lucrurile cu care avem de-a face se reduc la ceea ce se vede. În această ordine a argumentării, dacă nu există esență, suntem cu toții lipsiți de conținut, perspectivă din care Nietzsche declara: „Dumnezeu a murit!“ (adăugând altundeva, de parcă aceasta nu era suficient de deprimant: „Iar cei ce l-au ucis suntem noi“).

Reflecția la un univers al lucrurilor întâmplătoare și al indiferenței i-a dus pe mulți pe culmile disperării. Suntem lipsiți de țesătura densă și bogată care ne leagă laolaltă. Este, încă de la prima vedere, o perspectivă alienantă, lipsită de suflet, a izolării. Sentimentul pe care-l inspiră poate fi exprimat prin întrebarea: „Atunci de ce să ne mai ridicăm din pat dimineața?“ Søren Kierkegaard — privit în general drept cel dintâi existențialist, în ciuda orientării sale creștine, aflată în puternic contrast cu ateismul majorității existențialiștilor — a numit reacția la confruntarea cu această viziune „spaimă“. Sartre a numit-o „greață“: „Totul e gratuit, grădina aceasta, orașul acesta, eu însumi. Când îți dai, brusc, seama de asta, ți se face rău și totul începe să alunece în derivă... aceasta e greața.“ Într-adevăr, unii privesc existențialismul mai curând ca pe o stare de spirit decât ca pe o filosofie, unele din textele sale de căpătâi fiind în fapt romane (în principal cele ale lui Sartre și Camus), nu tratate filosofice.

Însă aspectul-cheie este adesea trecut cu vederea: existențialiștii se aflau într-o expediție morală de căutare a acțiunii drepte, în absența vreunei idei esențiale de bine ori a autorității divine. Argumentul lor era acela că noi trebuie să facem ceea ce este drept, chiar și în absența vreunui motiv prin care să justificăm aceasta, integritatea

însemnând a face lucrul drept de dragul lui însuși. Aceasta reprezenta o briză de aer proaspăt: să facem un lucru drept nu de teama pedepsei sau cu scopul de a ne bucura de recompense, ori fiindcă e cel mai la îndemână, sau spre a ne feri să păcătuim — ci simplu pentru că e lucrul drept de făcut. Nenorocirile, prin urmare, se întâmplă pur și simplu, nu în mod necesar spre a ne pedepsi, ceea ce ne eliberează de vinovăție. Trebuie, în continuare, să deosebim binele de rău; de fapt, avem mai mult ca niciodată justificare în găsirea căii etice. Acesta este miezul de speranță și de bine din interiorul existențialismului, adesea atât de învăluit în retorică deprimantă, încât este cu ușurință trecut cu vederea. În fapt, existențialiștii au redescoperit moralitatea. În ordinea lor a argumentării, e posibil ca totul să se reducă la aceasta.

Kierkegaard a înțeles dificultatea confruntării cu pura existență — fără esență, fără mister, fără vreo dimensiune intangibilă, fără sens, scop, ori valoare. Un abis se întinde pretutindeni, în care speranța, progresul și idealurile se prezintă drept iluzii. Existența ta devine foarte săracă, iar capcana în care poți cădea cel mai lesne e să te întrebi dacă are vreun sens să trăiești. Credințele religioase, adevărate sau nu, pot reprezenta consolări considerabile, iar când existențialismul sau altceva le înlătură, ele pot face loc anxietății. Eu nu apelez la Kierkegaard în măsura în care o fac alți confrați consilieri filosofici, însă poate fi util a-ți identifica pur și simplu sursa angoasei. Pentru cei care se simt anxioși, dar nu știu de ce, este util a stabili dacă anxietatea lor e legată de o circumstanță particulară (așteptarea rezultatelor unor analize medicale, anticiparea vieții de după divorț) sau de o îngrijorare existențială mai abstractă. Mulți oameni trec printr-o fază existențială, pentru ca mai apoi să treacă la construcția treptată a sensului

și scopului în cadrul vieților lor, depășind în cele din urmă angoasa. Dacă existențialismul te-a doborât la pământ, încearcă a-l privi doar ca pe o fază și străduiește-te să-l depășești. Odată ce-ai trecut de o criză existențială, ai șanse de a te simți mai împăcat. E o cale de a scăpa de o însemnată cantitate de bagaj excesiv.

Cei mai mulți și-l amintesc pe Friedrich Nietzsche datorită ideii sale de om și supraom. Credința sa a fost că îndatorirea fiecărei persoane constă în a evolua, în a lupta spre a deveni un supraom. O modalitate de a înțelege aceasta este a o privi ca pe o chemare la realizarea de sine cea mai înaltă, de a te înălța deasupra standardului comun. Nietzsche însuși a manifestat un dispreț nesănătos pentru omul mediu; el a crezut că a te înălța deasupra acestui nivel însemna respingerea moralității convenționale, ceea ce a lăsat loc abuzurilor grave la care ideile sale au fost supuse de către naziști. A-i utiliza opera presupune a vântura pleava veninului de pe grăunțele ideilor bune. Însă credința sa că suntem prea lesne satisfăcuți de mediocritate și că majoritatea dintre noi nu ne străduim deloc a deveni tot ceea ce putem deveni reprezintă un avertisment ce merită reținut.

Jean-Paul Sartre a explorat o altă extensiune logică a existențialismului: dacă universul e nedeterminat, suntem cu totul liberi să ne alegem propriul parcurs. În vreme ce permanenta posibilitate — cu responsabilitatea acțiunii căzând întotdeauna asupra individului — poate reprezenta o propunere descurajantă, ea e totodată și liberatoare. Indiferent de experiențele tale trecute, ești în măsură să-ți controlezi direcția viitoare. Sartre a etichetat drept „rea-credință“ orice efort de a nega faptul că suntem responsabili pentru acțiunile noastre și a văzut în religie unul dintre principalii vinovați. Atunci când denumea

angoasa existențială greață, Sartre concepea un anumit nivel de conectivitate între minte și corp, admițând că efectele dezorientării existențialismului pot cauza disconfort fizic.

„Omul nu e nimic altceva decât ceea ce [el însuși] face din sine. Acesta este cel dintâi principiu al existențialismului."

JEAN-PAUL SARTRE

În romanele lui Albert Camus, printre care *Ciuma* și *Străinul,* precum și în romanul lui Sartre, *Greața,* și în piesa sa, *Fără ieșire*, eroii încearcă întotdeauna să facă lucrul care este drept, chiar dacă totul se prăbușește în jurul lor. Sunt oameni buni, în ciuda marilor suferințe prin care trec; deși ajunși în stare de amorțire, ei se străduiesc să făptuiască binele. Pe Camus, care a primit Premiul Nobel pentru Literatură în 1957, l-a interesat în mod particular absurdul, pe care l-a utilizat spre a descrie sentimentul existenței lipsite de sens. Indiferent dacă simptomul prin care se prezintă este absurditatea, greața sau spaima, crizele existențiale sunt întâlnite și rezolvate în mod regulat de către consilierii filosofici.

FILOSOFIA ANALITICĂ

Filosofia analitică a apărut, la fel ca și existențialismul, la începutul secolului al XX-lea. Analiza, în limbaj filosofic, înseamnă descompunerea unui concept în părțile sale cele mai simple cu scopul de a-i desluși structura logică. Acest domeniu viza explicarea lucrurilor în termenii

structurilor logice și ai proprietăților limbajului formal. Am toată admirația pentru pionierii acestei ramuri a filosofiei — Bertrand Russell, Gottlob Frege, Alfred Ayer și G.E. Moore — pentru aplecarea lor riguroasă asupra logicii. Însă, în rigoarea lor, ei au exclus tot ceea ce era emoțional, intangibil, ori ținând de esență — cu alte cuvinte, orice altceva. Deși Russell a scris peste 70 de cărți, abordând toate subiectele omenești ce pot fi concepute, și s-a implicat el însuși cu pasiune (dacă nu impulsiv) în diferite cauze sociale, școala de gândire la fondarea căreia a contribuit s-a îndepărtat treptat de lume. Filosofia, abordată de-acum aproape în exclusivitate în spațiul academic, a devenit în cele din urmă atât de izolată, specializată și indescifrabilă, încât a avut tot mai puțină relevanță pentru viața de zi cu zi și a devenit tot mai inaccesibilă oamenilor obișnuiți.

Filosofia obișnuise să se ocupe de lumea fizică și să investigheze mecanismele interioare ale naturii umane. Însă știința luase în primire acele zone; ce-i mai rămăsese, atunci, filosofiei de făcut? Răspunsul meu este: mai puține lucruri sau mai multe, în funcție de modalitatea în care o abordezi. Cum să gândești critic și cum să trăiești o viață bună reprezentau preocupările centrale ale filosofiei încă din perioada Antichității, obiective eliminate de pe agenda vieții publice în deceniile din urmă. Între timp, tradiția filosofiei analitice a continuat în cel puțin trei direcții: filosofia limbajului, filosofia științei și filosofia mentalului. Fiecare a evoluat mai mult sau mai puțin productiv, în funcție de filosofii implicați.

La nivelul excelenței, filosofia limbajului dezvăluie și explorează structuri și proprietăți importante ale acestei uimitoare capacități umane. La nivelul joasei performanțe, filosofia limbajului susține că ideea noastră de

sens provine exclusiv din asemenea structuri și proprietăți (dar nu reușește să arate și cum). La nivelul excelenței, filosofia științei explică modurile în care funcționează știința și explorează supozițiile filosofice pe care trebuie să le facă oamenii de știință pentru a putea întreprinde experiențe și a le interpreta rezultatele. La nivelul joasei performanțe, atunci când este practicată de filosofi fără cunoștiințe științifice, filosofia științei degenerează în teoretizări găunoase privitoare la teorii științifice prost înțelese. La nivelul excelenței, filosofia mentalului încearcă să înțeleagă deosebirile dintre minte și creier, dintre creier și computer, dintre computer și conștiință. La nivelul joasei performanțe, își petrece timpul argumentând că s-ar putea să greșim atunci când credem că avem credințe, sau că nu putem fi siguri că gândim gânduri doar pentru că gândim că le gândim. La nivelul excelenței, filosofia analitică rămâne în avangarda înțelegerii omenești, deoarece filosofii se află permanent în căutarea concepțiilor eronate, de care abundă fiecare epocă. La nivelul joasei performanțe, filosofia analitică reprezintă o îndeletnicire inofensivă — mult mai puțin nocivă decât majoritatea activităților aflate la un asemenea nivel.

Dacă socotiți cumva că mă războiesc cu filosofia analitică, puteți auzi aceste lucruri chiar de la una dintre vocile ei de primă mărime, Willard Quine, probabil cel mai faimos și mai respectat filosof analitic american, care este chiar mai puțin diplomat decât mine — iar eu nu sunt renumit pentru diplomație!

„Neîndoielnic, cea mai mare parte a literaturii produse sub titulatura de filosofie lingvistică este filosofic lipsită de consecvență. Anumite porțiuni... sunt pur și simplu

incompetente; căci controlul calității nu e deloc impecabil în expansiva presă filosofică."

WILLARD QUINE

ETICA APLICATĂ ȘI CONSILIEREA FILOSOFICĂ

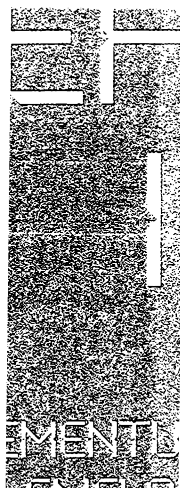
Caruselul schimbării s-a rotit din nou, odată cu apariția eticii aplicate la mijlocul anilor '80. Etica biomedicală, a calculatoarelor sau cea a mediului înconjurător reprezintă în prezent cele mai familiare căi de utilizare a instrumentelor filosofice în analizarea lumii reale. Această industrie, aflată încă în expansiune, pune filosofia la lucru în câteva chestiuni importante ale vremii noastre. Aceste probleme ies la iveală, întrucât schimbările științifice și tehnologice ne obligă să regândim și să reelaborăm legile existente — fie că este vorba de eutanasie, angajarea imigranților ilegali, îngăduirea discursurilor urii pe internet sau depozitarea deșeurilor toxice. Înainte de a crea sau amenda o legislație, avem nevoie de a ne clarifica pozițiile filosofice. Există până și manuale care tratează etica legală și etica jurnalistică, însă, evident, ele nu sunt citite pe larg.

În cele din urmă, însă nu și în ultimul rând, de-a lungul ultimelor două decade, în Europa, și în ultimii zece ani, în această țară, consilierea filosofică a început să extindă înțelesurile filosofiei practice. Etica aplicată are rezonanță în interiorul mai multor profesii și abordează uneori subiecte importante pentru persoanele individuale. Anumiți practicanți ai eticii aplicate sunt totodată consilieri sau consultanți; cu alte cuvinte, ei sunt și filosofi practicieni.

Însă etica aplicată se ocupă mai curând de chestiuni generale decât de probleme individuale.

Spre deosebire de aceștia, consilierii filosofici lucrează cu clienți individuali. Gerd Achenbach a aprins acest fitil în 1981, odată cu deschiderea practicii sale de consiliere filosofică în Germania. „Mișcarea" practicii filosofice explodează acum în conștiința publică în toată lumea.
Eu și colegii mei ne sprijinim pe înțelepciunea colectivă a diferitelor epoci, spre a ne călăuzi clienții pe căi filosofice, care îi ajută să-și rezolve sau să-și controleze problemele. Ne ocupăm de toate subiectele vieții moderne (și postmoderne) care fac viața atât de provocatoare, de complexă și, în cele din urmă, valoroasă și aducătoare de recompense. Îi ajutăm pe oameni să ducă o viață examinată.

Sper că această notă particulară la Platon este de ajutor în prezentarea reînnoită a filosofiei drept o tradiție dinamică, nu obscură. Noi, practicienii, căutăm să construim punți între înțelepciunea acumulată vreme de două milenii și jumătate și nevoia copioasă de aplicare multiplă a acesteia în noul mileniu. Practica filosofică este o idee străveche — probabil a doua profesie din lume ca vechime — a cărei vreme a venit din nou.



I. „Dacă fiecare dorință ar fi satisfăcută imediat ce și-a făcut apariția, cu ce și-ar mai ocupa oamenii existența, cum și-ar mai petrece timpul? Imaginați-vă că această rasă ar fi transportată într-o Utopia unde toate cresc de la sine, curcanii zboară gata fripți, iar iubiții se găsesc unul pe celălalt fără întârziere și se păstrează unul pe celălalt fără vreo dificultate: într-un asemenea loc, unii ar muri de plictiseală sau s-ar spânzura, alții s-ar bate și s-ar omorî între ei, și astfel și-ar pricinui mai multă suferință decât cea pe care le-o cauzează natura însăși."

ARTHUR SCHOPENHAUER

II. „Cel ce trăiește singur trebuie să fie ori animal, ori zeu."

FRIEDRICH NIETZSCHE

Deși toate genurile de relații — cu familia, prietenii, vecinii ori colegii — satisfac în parte nevoia umană elementară de contact social, această necesitate se dezvăluie cel mai adesea sub forma căutării unei relații de iubire. Nu toată lumea are nevoie ori dorește o relație de iubire constantă, iar unii oameni caută în permanență să-și lărgească aria contactelor sociale. Însă legătura de cuplu reprezintă adesea relația adultă centrală. Persoanele aflate în relații de iubire au nevoie să cheltuiască multă energie pentru a menține aceste relații, după cum vom discuta în detaliu în Capitolul 6. Mulți oameni care nu se află într-o relație investesc cantități similare de energie pentru a descoperi și intra într-o asemenea legătură.

Dacă vă aflați printre ei, ați face tot posibilul să aflați relația potrivită și să evitați distrugerea adusă de

încheierea relațiilor (vezi Capitolul 7). Filosofia chineză ne învață că sfâșiturile sunt conținute de către începuturi; o furtună violentă se desfășoară cu repeziciune, însă nu poate dura mult. Atât filosofia creștină, cât și cea hinduistă ne învață că nu culegem decât ceea ce-am semănat. A te îngriji, încă de la debutul unei potențiale relații, să realizezi o potrivire puternică și funcțională poate avea rezultate aducătoare de satisfacție reciprocă pe termen lung. Fie că sfârșitul unei relații este moartea, divorțul, ori una dintre nenumăratele alte posibilități, grăunțele devenirii ei au fost semănate încă de la început. A proceda conștient, în ciuda tumulturilor emoționale ce acompaniază orice nouă relație, nu garantează un parcurs lin — toate relațiile întâlnesc hopuri și porțiuni aride —, însă vă va oferi în cele din urmă cea mai bună recompensă pentru investiția voastră. Prezentul capitol oferă îndrumare filosofică privind „ce"-urile și „cum"-urile căutării unei relații.

Găsirea unui partener într-o societate avansată din punct de vedere tehnologic este mai anevoioasă decât cea dintr-un sat primitiv, unde cel puțin oamenii se cunoșteau între ei, iar partenerul de viață era ales dintre relativ puținele persoane disponibile. Bineînțeles, aceasta nu ducea în mod necesar la rezultate fericite, însă intimitatea acestui tip de comunitate oferea sprijin celor care nu realizau o pereche reușită sau nu erau mulțumiți cu alegerea făcută. În prezent, orizontul nostru este mult mai puțin limitat, însă prețul plătit este pierderea comunității și o destrămare a rețelei de suport social, care leagă laolaltă grupurile de oameni.

Marshall McLuhan a scris pentru întâia oară despre „satul planetar" în anii '60. Între timp, lumea a devenit încă și mai mică și mai strâns interconectată prin intermediul internetului, călătoriile ieftine și din ce în ce mai

numeroase, pierderea rădăcinilor și globalizarea apropiindu-i tot mai mult între ei pe locuitorii planetei. McLuhan vorbea doar despre spațiul fizic, nu despre cel cibernetic și nu putea anticipa efectele sociale ale globalizării. Cu atât de numeroase interacțiuni umane mediate acum de un soi de interfață tehnologică, fie ea telefon sau computer, contactele dintre oameni își pierd intimitatea necesară spre a forma relații individuale și, mai departe, comunități. Filosoful francez Henri Bergson avertiza cu privire la mecanizarea spiritului care poate însoți progresul tehnologic și la modul în care aceasta poate prejudicia înflorirea noastră ca ființe sociale.

„Ce fel de lume ar fi aceea în care acest mecanism ar bloca rasa omenească în întregul ei și în care popoarele, în loc de a se înălța către o diversitate mai bogată și mai armonioasă, așa cum fac persoanele, ar cădea în uniformitatea lucrurilor?"

HENRI BERGSON

În societatea noastră, accelerat tehnologică, devenim prea captivați de modul în care funcționează lucrurile, spre a ne bucura de conexiunea spirituală cu lumea noastră sau cu alți oameni. De aceea, căutarea cuiva cu care să ne împărtășim pe noi și viețile noastre dobândește o importanță reînnoită.

DOUG

Doug avea un talk-show la radio în orele mici ale dimineții. Își iubea munca, inclusiv ciudățeniile legate de lucrul în schimb de noapte, care îi aducea satisfacție. Însă el

era mai puțin fericit într-o altă zonă importantă a vieții, cea în care simțea lipsa unei relații serioase de iubire. Din cauza orelor neobișnuite în care era activ, îi era greu să întâlnească lume, ca să nu mai vorbim de șansele de a face cunoștință și de a ieși cu cineva. El nu venea prea adesea în contact nici cu colegii de serviciu (fiind pe moment ferit de problemele legate de legăturile amoroase între colegi), întrucât stația radio era deservită de un minim de personal atunci când el se afla acolo. Iar când își încheia schimbul și era gata să se miște liber, restul lumii lua micul dejun și pornea către serviciu.

Ironia era că el interacționa în fiecare noapte cu un număr imens de oameni — ascultătorii lui. Avea ascultători fideli, iar liniile lui telefonice erau întotdeauna inundate cu telefoane. El transmitea pentru milioane de oameni care simțeau că-l cunosc în virtutea faptului că-i primeau vocea în casele și în automobilele lor. Cu toate acestea, el simțea că nu cunoștea pe nimeni.

Doug servește drept exemplu al puterii de alienare a tehnologiei — și ca atare el reprezintă un soi de simbol al vieții moderne. Problema lui pornea dintr-o tendință generală a societății către comunități artificiale, ținute laolaltă de un fir tehnologic subțire, însă lipsite de orice textură socială reală. Fără îndoială, tehnologia a îmbunătățit în mare măsură viețile oamenilor. Unul dintre avantaje este reprezentat de expansiunea cercului relațiilor noastre potențiale. Însă costurile implicate de acest cerc lărgit este acela că ne pierdem într-o nesfârșită mare de opțiuni și de posibilități. În lipsa limitelor ce erau impuse în mod obișnuit, nu mai știm cum să localizăm sau să evaluăm potențialii parteneri.

Dusă la extrem, după cum ne stă în obicei să procedăm cu lucrurile, tehnologia ne privează de genul de

comunitate autentică, esențială pentru noi ca ființe inerent sociale. Nu trebuie să fii atât de specific legat de mass-media precum Doug, pentru a simți aceste efecte în viața ta. Fac pariu că poți oricând găsi pe internet cel puțin un grup chat dedicat dezbaterii plângerilor privitoare la izolarea vieții moderne — în vreme ce membrii săi își perpetuează propria izolare prin intermediul interacțiunilor virtuale, în locul celor reale. Însă indiferent de situația ta, trăiești într-o lume bântuită de furtuni. Relațiile reprezintă un gen de port adăpostit.

Pentru Doug, toate acestea au însemnat că sistemul tehnologic, care a făcut din el un nume prezent în atâtea cămine, i-a impus, ironic, prețul singurătății. Înainte de a apela la mine, el lucrase deja mult asupra problemei sale. Privit prin prisma pașilor procesului PEACE, el parcursese deja etapele P, E și A. Și-a identificat problema: programul său anormal datorat serviciului, șubrezenia contactului social datorat telefoanelor de la ascultătorii săi și lipsa unei relații intime. Din punct de vedere emoțional, el știa că era nefericit din pricina izolării sale și a dorinței neîmplinite de a avea o relație de iubire autentică. Analizându-și situația, Doug și-a considerat opțiunile disponibile — părăsirea serviciului sau celibatul pe termen nedefinit — inacceptabile. Serviciul îi aducea mari satisfacții și nu dorea să-l schimbe. Nu era dispus să sacrifice aspecte importante ale carierei sale, cu scopul de a căuta o relație, chiar dacă aceasta era, de asemenea, o prioritate de prim ordin pentru el.

Doug se afla într-un punct în care avea nevoie de dialog spre a-și reanaliza situația, încorporând toate elementele pe care le examinase deja cu scopul de a găsi dispoziția filosofică cea mai potrivită: stadiul contemplativ (C) al procesului PEACE. De-a lungul epocilor, filosofii le-au

cerut oamenilor să-și reexaminezele credințele. Aceasta este esența vieții examinate despre care ați auzit vorbindu-se atât. Astfel că am lucrat cu Doug pentru a vedea dacă are alte căi de a conceptualiza situația prin care trece. Treaba mea în calitate de consilier filosofic era aceea de a-l ajuta să-și reevalueze propria narațiune.

Doug socotea că orele sale de program, în munca pe care o iubea, îl împiedicau să aibă relația după care tânjea. Era convins că ele nu-i permiteau să cunoască pe nimeni, ca sa nu mai vorbim de stabilirea unei legături intime. Împreună, ne-am exprimat neîncrederea că acesta este întregul adevăr, căzând de acord că sunt milioane de oameni care lucrează ore normale și cu toate acestea se luptă cu frustrări similare legate de stabilirea unei relații satisfăcătoare. Și, cu siguranță, există alte milioane de oameni care lucrează la ore neobișnuite fără a duce lipsă de relații. Aceasta era o clarificare modestă, însă aducătoare de consolare: era foarte posibil ca altceva, nu lucrul în schimburi, să-i frângă lui Doug inima. Simpla cunoaștere a faptului că și alții se aflau în aceeași situație i-a reînnoit speranța stabilirii relației dorite și i-a dat energia necesară atacării problemei. Oamenii de știință numesc acest tip de regândire verificarea supozițiilor, reprezentând un instrument primar de rezolvare științifică a problemelor. El nu este mai puțin util în rezolvarea personală ori filosofică a problemelor.

Pentru a porni pe calea contemplativă, Doug a trebuit să examineze explicații alternative ale problemei sale. Trebuia, într-adevăr, să întâlnească noi persoane pentru a afla iubirea — sau trecuse cu vederea pe cineva care-i era deja cunoscut? Inversa el cumva cauza și efectul — se poate să-și fi ales tipul de program de lucru, printre altele, spre a

evita relațiile? Să fi fost ceva în el — în genul timidității — care-l împiedica să întâlnească oameni față în față (în locul întâlnirilor impersonale pe calea undelor) ori să stabilească o relație odată ce făcea cunoștință cineva? Pentru a găsi o modalitate de a-și controla situația, Doug trebuia să renunțe la a mai privi stările de lucruri ca pe ceva dat sau cuvenit. Acest gen de viață examinată poate debuta cu un disconfort, dat fiind că s-ar putea să nu-ți placă tot ceea ce descoperi despre tine însuți, însă, pe termen lung e preferabil să cunoști cât mai multe lucruri privitoare la tine, indiferent care ar fi ele, chiar dacă te suprind pe moment. Doar înțelegându-te cu adevărat pe tine însuți, îți poți recunoaște motivele, reforma credințele, acționa spre a-ți atinge scopurile și descoperi o pace sufletească mai durabilă.

S-ar putea să vă surprindă numărul mare de oameni aflați în situația lui Doug: prezentabili, inteligenți, ingenioși, elocvenți, realizați profesional, însă lipsiți de un partener intim de viață. În cazul lui Doug, am discutat câteva posibilități care ar putea fi răspunzătoare pentru situația lui. Ar putea destinul juca un rol aici? Poate că da, însă lui Doug îi displăcea ideea că se afla complet la discreția unor forțe necunoscute. Ce mai rămâne atunci din puterea voinței? Doug era cât se poate de sigur că, dacă hotăra să comande o pizza, aceasta îi va fi livrată, cu toate ingredientele lui preferate, în urma unei simple convorbiri telefonice. Ar trebui oare ca stabilirea unei relații să fie la fel de simplă? Doug nu credea așa ceva. Partenera sa de viață ar trebui să fie mult mai specială decât o felie de pizza. Însă aceasta nu înseamnă că ea nu poate fi găsită. Este posibil ca Doug să nu se fi simțit atrăgător pentru genul de femei pe care le dorea? Ori făcea, de fapt, aproape totul cum se cuvine? Poate că partenera căutată era deja în drum spre

el, iar el cădea victimă panicii așteptării. Când socotești că pizza comandată întârzie, telefonezi pentru a te interesa de livrare. Însă pe cine poți telefona atunci când sosirea adevăratei tale iubiri durează prea mult? Și cum poți ști când mult este prea mult?

L-am introdus pe Doug în sferele a două reflecții profunde relevante, una aparținând taoismului, cealaltă budismului. În cea dintâi, Lao Zi sfătuiește că a dori ceva cu ardoare, pe de o parte, socotind în același timp că nu-l poți dobândi, pe de alta, îți va deteriora starea de spirit. Dacă stai sub ramurile unui măr primăvara, nu vei vedea un singur fruct și nu vei obține unul nici dacă scuturi pomul, nici dacă te cațeri în el. Dacă stai sub același pom toamna, fructele coapte îți vor cădea în palmă. Este posibil să încerci prea din greu a obține un lucru mult dorit sau să încerci aceasta la timpul nepotrivit. Zbate-te să ai mai puțină dorință și să acționezi la timpul potrivit. În ceea ce privește stabilirea de noi cunoștințe, timpul cel mai potrivit este atunci când nu te străduiești deloc să obții acest lucru. Încetează să mai cauți și vei afla. Iar dacă nu găsești, nu te deranjează, întrucât nu te afli în căutare. Aceasta este arta de a căuta fără a căuta. Sună ca un paradox logic, însă Tao nu este deranjat de astfel de lucruri — acesta este modul în care el lucrează.

„Cele cinci culori vor orbi privirea unui om.
Cele cinci sunete vor asurzi auzul unui om.
Cele cinci gusturi vor tulbura cerul gurii unui om.
Hăituirea și vânătoarea îl vor duce pe om la apucături sălbatice.
Lucrurile greu de dobândit vor schimba în rău purtarea omului.“

LAO ZI

Cea de-a doua reflecție îi aparține lui Buda: experiențele pe care le trăim rezultă din lucrurile pe care le-am voit — nu din ceea ce poftim sau năzuim din capriciu sau fantezie, ci din ceea ce voim. Cheia explicației e ideea că experiența pe care o trăiești acum este produsul volițiunilor tale anterioare, a ceva ce ținuse în prealabil de voința ta. Poți să-ți influențezi experiențele viitoare dacă îți cântărești volițiunile din prezent, însă procesul nu e unul instantaneu. El necesită timp. Cât de îndelungat? Probează-l și află tu însuți. Ajutat de practica corectă, vei începe să trăiești mai deplin în prezent, ceea ce înseamnă că nu-ți va lipsi aproape nimic. Obții ceea ce pleacă din voință, nu ceea ce vrei. Iar ceea ce vrei prea mult se va îndepărta de tine.

„Toate fenomenele existenței își au spiritul drept precursor, spiritul drept conducător suprem și sunt făcute din spirit."

BUDA

În consecință, partenerul tău de viață intim este o manifestare a spiritului tău — după cum tu ești o manifestare a spiritului său. Când vei putea avea voința prezenței sale, el (sau ea) va porni către tine.

Pe măsură ce admirația sa pentru utilitatea acestor perspective creștea, Doug lăsa în urmă lamentările privind locurile de socializare pe care nu le găsea deschise la încheierea programului său de lucru. În schimb, a început să se intereseze de localurile deschise la acea oră. În prezent, el ar trebui să fie unul dintre obișnuiții celui mai popular local matinal din oraș, privind atent în jur în căutarea altei persoane care ar putea gândi ceva în genul: „N-ar fi grozav să cunoști lume nouă într-o manieră civilizată, de pildă la micul

dejun, unde îi poți vedea și auzi cum se cuvine, nu într-o discotecă obscură și asurzitoare?"

Odată ce-a înțeles că problema lui e una rezolvabilă (nu un conflict imposibil cu munca sa), Doug era pregătit să acționeze, astfel că am discutat cu privire la alte câteva abordări practice destinate descoperirii unei relații de dragoste, de la înscrierea într-un grup cu aceleași hobby-uri, pentru a întâlni pe cineva cu interese asemănătoare, la publicarea unui anunț personal, care să specifice orele neobișnuite de activitate. Indiferent de pașii concreți pe care urma să-i facă, era important pentru el să evite preconcepțiile filosofice care i-ar limita opțiunile.

Consilierea filosofică l-a ajutat pe Doug să parcurgă stadiul contemplativ, moment în care el însuși se simțea pregătit să întreprindă ceva: să pășească în direcția stabilirii unei cunoștințe. Profilul dispoziției sale a evoluat de la problematic („Programul meu mă împiedică să fac cunoștință cu cineva") la esențial („Mi-am folosit programul de lucru ca pe o scuză pentru a nu face noi cunoștințe"). Reușind să-și schimbe în mod fundamental dispoziția prin intermediul contemplației, el era echipat în vederea angajării în aventura căutată. În acest stadiu esențial, el înceta a mai avea o problemă: el avea acum *voința* de a-și urma glasul inimii.

În această manieră îți poți modela propriul destin, concentrându-te asupra lucrurilor aflate în puterea voinței tale. E posibil să fii rătăcit într-un labirint de dorințe fără ca măcar să știi aceasta, întrucât nu-ți cunoști gândurile. Unul dintre scopurile procesului PEACE constă în dezvăluirea programului care-ți rulează în minte, indiferent care este acesta, permițându-ți totodată să hotărăști dacă vrei să-ți schimbi rutina. Adepții mișcării New Age tind

să ducă această idee prea departe, susținând că lucrurile vor sta așa cum le afirmă ei. Ar fi într-adevăr amuzant să câștigi la loterie, întrucât crezi că aceasta se va întâmpla. Trebuie să faci distincție între ceea ce poți schimba prin acte conștiente — precum dispoziția de a face cunoștințe noi, devenind, ca urmare, pregătit să acționezi în această direcție — și ceea ce nu poți schimba prin asemenea acte — vremea, de pildă.

SUSAN

Dacă Doug ar fi cunoscut-o pe Susan, ar fi privit experiența ei drept dovadă a faptului că a face cunoștință cu multă lume nu reprezintă în mod necesar calea către o relație satisfăcătoare. Aflată într-o funcție de conducere, cu rezultate strălucite, într-o mare firmă financiară, Susan era genul de femeie de treizeci și ceva de ani, atrăgătoare, sportivă, înstărită, pe care o înfățișează fotomodelele în reclamele pentru mașini de lux. Avea o viață socială bogată, un cerc minunat de prieteni, neducând niciodată lipsă de parteneri. Însă, în ciuda succesului ei profesional, financiar și social, simțea că îi lipsea ceva. Dorea să se dedice unei relații pe termen lung și să aibă copii cu partenerul potrivit, însă niciunul dintre cei cu care întreținuse o relație nu se ridicase la înălțimea idealului ei. Mulți dintre aceștia nici nu se calificaseră pentru o a doua întâlnire cu ea, ca să nu mai vorbim de șansa de a fi prezenți în viziunea ei despre viitoarea familie.

Pe Susan o muncea gândul că s-ar fi cuvenit ca la acel moment să se afle deja într-o relație permanentă. Participase deja, în ultimii ani, la nenumărate nunți și

logodne, iar acum începea seria botezurilor. Bunica ei menționase, cu puțin timp în urmă, că spera să trăiască destul pentru a dansa la nunta celui mai vârstnic dintre nepoți. Aflarea unui partener părea un lucru cât se poate de normal. Însă Susan recunoștea că era perfecționistă și credea cu fermitate că era capabilă să stabilească o relație de durată, fără a avea nevoie de a face acest lucru cu cineva situat sub standardele ei — în totalitatea lor.

Asemenea lui Doug, Susan a beneficiat de pe urma chestionării propriei narațiuni. Spre deosebire de Doug, pe măsură ce analiza și integra diferitele aspecte ale experienței sale, ea revenea constant la aceleași sentimente: deși își dorea o relație de iubire, ea prefera mai degrabă să nu se angajeze deloc într-o relație decât să facă acest lucru cu persoana nepotrivită. Pe măsură ce ascultam, acceptam analiza făcută de ea situației și n-am avut niciun motiv să continui cu întrebările în urma survolării complete la care asistam. Este bine să ai standarde înalte și era de preferat ca Susan să nu se raporteze la vreo medie statistică. Printre avantajele practicii filosofice se află și căi de aflare a propriei tale esențe și a curajului de a trăi în conformitate cu aceasta.

Susan prețuia virtutea, atât în ce-o privea pe ea, cât și pe alții. Am încurajat-o să păstreze acest principiu (atât de rar în societatea de azi), dar totodată să înțeleagă ce este realist. Nicio relație nu e perfectă. Așadar, chiar dacă găsești o persoană absolut minunată, nu există „fericire până la adânci bătrânețí". De asemenea, nu poți ști dinainte cine este virtuos; prin urmare, dacă Susan dorea să afle o asemenea persoană, avea nevoie să investească timp spre a-i cunoaște pe oameni înainte de a formula judecăți despre ei. Acest lucru nu se putea face într-o singură întâlnire.

Am discutat posibilitatea curtării pe termen lung ca o modalitate care să-i permită lui Susan să rămână credincioasă căutării exigente a partenerului potrivit, fără a rupe legăturile cu toți candidații înainte ca aceștia să aibă șansa de a-și dovedi calitățile. Pe Susan o caracteriza o rezervare mult mai rar întâlnită astăzi decât era în trecut. Explorarea pe îndelete a unei relații poate așeza fundamentele a ceva durabil, sau contribuie, cel puțin, la descoperirea unui motiv rezonabil al întreruperii relației. Susan a plănuit să fie onestă cu partenerii potențiali în legătură cu nevoia ei de a avea un partener răbdător în această privință. Ca societate, am devenit atât de permisivi, încât suntem lipsiți de reținere în cele mai multe privințe, inclusiv în sfera relațiilor. Totul se mișcă într-un ritm rapid și impulsiv. Indiferent care sunt avantajele internetului sau ale călătoriilor cu avionul, viteza excesivă dăunează curtării. Dacă ești în căutarea cuiva în măsură să așeze fundația casei tale, te interesează persoana care va face lucrul cel mai solid, nu cea care promite să-l isprăvească peste noapte.

Ideile lui Susan despre virtute mergeau în paralel cu cele lui Aristotel, care considera că fericirea reprezintă mai mult decât simpla plăcere, amuzament sau distracție. El scria că aceste lucruri sunt trecătoare, nu durabile, și vin din afara sinelui, în vreme ce împlinirea vine din interior. El a numit această fericire o „excelență a caracterului", întrucât îi vedea izvorul în atingerea virtuților clasice ale înțelepciunii, cumpătării, curajului și dreptății. (Virtuțile creștine — credință, speranță și caritate — au apărut câteva secole mai târziu). Pentru Susan, ca și pentru Aristotel, a fi împlinit însemna a-ți atinge potențialul. Aristotel ar fi adăugat că a practica acele virtuți înseamnă a urma calea de

mijloc. Dacă Susan ar fi putut să-și mărturisească necazurile către Aristotel, acesta ar fi îndemnat-o să nu-și compromită principiile, dar totodată să se asigure că acestea nu sunt extreme.

„Dacă fericirea constă în activitatea virtuoasă, ea trebuie să fie activitatea având cea mai înaltă virtute, cu alte cuvinte, aceea a celei mai bune părți a naturii noastre.

... Conchidem că fericirea se întinde atât de departe cât se întinde puterea gândirii și, cu cât este mai mare puterea de gândire a unei persoane, cu atât mai mare îi va fi fericirea; nu precum ceva accidental, ci în virtutea gândirii sale, întrucât aceasta este nobilă în sine. Prin urmare, fericirea trebuie să fie o formă de contemplație."

ARISTOTEL

Susan a intrat, de asemenea, în rezonanță cu ideile stoicilor. În ciuda convingerii larg împărtășite că stoicismul însemna a strânge din dinți în fața neplăcerilor —, luând lucrurile „filosofic", cum spun oamenii de obicei —, miezul conceptual al stoicismului constă în prețuirea exclusivă a ceea ce nu-ți poate fi luat de nimeni. Valoarea, prin urmare, este găsită în lucruri precum virtutea, total opusă unor obiecte precum noul tău mantou de blană ori cardul bancar cu premii. Potrivit stoicilor, scopul omului ar trebui să fie dobândirea puterii asupra lui însuși și menținerea ei. Dacă valorizezi ceva ce-ți poate fi răpit, te plasezi în puterea celui care te poate priva de lucrul în cauză. Gândiți-vă câtă putere au hoții de mașini asupra acelora dintre noi care nu și-au desăvârșit o atitudine stoică. Cumpărăm alarme scumpe și enervante, ne străduim să activăm sistemul de protecție de fiecare dată când părăsim

vehiculul și cheltuim o avere pe asigurări și garaje scumpe — și toate acestea înainte ca să se fi întâmplat măcar ceva. Dacă ne este furat automobilul, tulburarea noastră emoțională nu este cuantificabilă, dar, cu siguranță, se plasează în partea de sus a scării Richter. Automobile se află din abundență pe fiecare stradă, virtuțile în oameni sunt mai rare. Susan își prețuiește pe bună dreptate standardele și așteptările, iar stoicii i-ar da binecuvântarea lor în efortul ei de a se opune influențelor devalorizatoare.

„Potrivit intenției naturii, noi nu avem nevoie să fim echipați în mod deosebit spre a trăi fericiți; fiecare dintre noi este capabil să-și făurească propria fericire. Lucrurile exterioare au o mică importanță. ... Cele mai bune lucruri pentru om se află dincolo de puterea altor oameni.“

SENECA

Susan avea, totodată, o latură fatalistă, astfel că s-a simțit atrasă de ideile lui Tolstoi. Tolstoi a crezut în destinul omenesc. Și Susan avea sentimentul că destinul joacă un rol important în toate relațiile, dar se întreba totodată câtă putere avea ea asupra situației. Putea ea să găsească iubirea pe care și-o dorise și s-o aducă în viața sa? Sau totul ținea de destin? Precum în cazul tuturor problemelor filosofice, nu există nicio modalitate de a răspunde categoric la aceste întrebări. Singura cale către aflarea unui răspuns constă în a trăi — și, bineînțeles, e posibil ca nici atunci să nu ajungi la el. Teoriile filosofice nu pot fi demonstrate asemenea teoremelor matematice. De vreme ce nu cunoaștem răspunsurile absolute, contează în primul rând care crezi că sunt răspunsurile și de ce crezi ceea ce crezi.

„Recunoașterea liberului arbitru al omului drept ceva capabil de a influența evenimente istorice, însemnând că ele nu sunt supuse legilor, este pentru istorie ceea ce ar fi recunoașterea unei forțe libere care mișcă corpurile cerești pentru astronomie."

LEV TOLSTOI

Concluzia la care ajungea Susan era că se confrunta cu alternativa dintre așteptarea relației dorite și compromis. Dacă decidea să aibă răbdare până când întâlnea pe cineva care se ridica la înălțimea așteptărilor ei exigente, era posibil ca să-l găsească a doua zi — sau niciodată. Nu putea dicta durata așteptării. Doar ea putea hotărî cât de mult va aștepta fără a face vreun compromis și care ar fi natura acestuia.

Atât Aristotel, cât și Confucius, care au fost contemporani, deși îi despărțea pământul întreg, au crezut că virtutea, ca și viciul, este un obicei. Virtutea nu e un țel de neatins, ci stă în putința noastră de a ajunge la ea. Noi suntem condiționați de către societate, însă la un anumit moment trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru obiceiurile pe care le adoptăm. Susan se mândrea cu menținerea virtuții și se aștepta ca partenerul ei de viață să lupte pentru același țel. E posibil ca psihologul să se concentreze asupra perfecționismului ei, privindu-l ca pe o defecțiune sau un paravan în fața unor emoții mai profunde, în vreme ce filosoful i-ar examina mai îndeaproape concepția despre virtute și modul în care a evaluat-o la alții. Pentru moment, Susan putea fi liniștită că aderarea la standardele ei elevate ar oferi o cale către împlinire.

Noi ne vedem prin prisma reflectării noastre în alții, astfel că relațiile ne pot ajuta să ne înțelegem mai bine.

O imagine mai clară despre sine reprezintă, de asemenea, un țel al practicii filosofice, ceea ce explică de ce cartea de față conține trei capitole dedicate relațiilor. Pentru a fi pe deplin uman, ai nevoie să fii împreună cu alții. Acesta este imboldul din spatele căutării relațiilor, după cum am văzut în acest capitol și motivul pentru care, odată ce le-am găsit, e nevoie să lucrăm în direcția menținerii lor, după cum vom vedea în cele ce urmează.



6. MENȚINEREA UNEI RELAȚII

„Nimic în afară de schimbare nu dăinuiește."

HERACLIT

„Lumea în întregul ei este o vatră de foc. În ce stare de spirit poți evita să fii ars?"

KAO FENG

Toate structurile, de la mașini și organisme la sisteme, au nevoie de întreținere. În calitatea ei de tip de structură maleabilă și deosebit de complexă, o relație necesită reparații și măsuri preventive permanente pentru a i se asigura o funcționare lină. Echilibrul de care e nevoie pentru a menține o ființă vie în stare de funcționare se modifică în permanență, necesitând fără întrerupere mici ajustări. Dacă îmbinăm două ființe vii atât de elaborate și de complicate precum oamenii, munca de menținere a structurii — relația — este mai mult decât dublă. Ambii indivizi își au propriile nevoi și dorințe, iar relația însăși posedă un număr suplimentar de cerințe.

E posibil ca atât întreținerea internă, cât și cea exterioară să fie necesare. Pentru a realiza aceasta, trebuie muncit din greu, însă procesul duce la dobândirea

multor lucruri, fără a fi nevoie să le ai în vedere. Organismul nostru lucrează mult spre a-și menține starea de sănătate, proces de care nu suntem de regulă conștienți — reglarea temperaturii și respirației, de exemplu. Însă la un moment dat, avem nevoie de o intervenție din exterior, fie că e vorba de un vaccin antigripal, un tratament cu antibiotice sau o vizită la fizioterapeut. Păstrarea sănătății unei relații poate, de asemenea, necesita asistență din exterior, precum o petrecere aniversară ori consilierea. O mare parte din lubrifianții care ajută o relație să funcționeze provin din interacțiunea de rutină, cum ar fi alegerea împreună a meniului pentru cină, ridicarea hainelor partenerului de la spălătorie sau un sărut scurt înainte de despărțirea de dimineață în vederea activităților zilnice. Între aceste repere se întinde zona mediană, în care se află majoritatea problemelor importante și unde trebuie depus efortul cel mai substanțial.

PUTEREA ȘI FERICIREA

Pe cât ne stă în putință, suntem în căutarea puterii. Thomas Hobbes definea puterea cuiva drept abilitatea acestuia de a obține ce dorește ori ceea ce crede că este spre binele său. Spre deosebire de Platon, care considera binele o Formă ideală, Hobbes a crezut că definiția binelui ține de decizia fiecărui individ. În opinia lui, noi considerăm ceva bun deoarece ne place, iar altceva rău deoarece ne displace. Pentru Hobbes, binele maxim la care putem aspira în viață este „fericirea", pe care a privit-o drept un șir de stări de mulțumire, sau ca pe abilitatea de a te face fericit în mod mai mult sau mai puțin regulat, prin obținerea a ceea ce crezi

că e spre binele tău. Nicio fericire de acest gen nu poate dura foarte mult. (Mai târziu, Freud va redescoperi că această fericire are un caracter tranzitoriu.) Potrivit lui Hobbes, menținerea fericirii proprii reprezintă puterea supremă.

„... eu atribui, drept înclinație generală a omenirii întregi, o perpetuă și neobosită dorință de putere după putere, care nu încetează decât odată cu moartea."

THOMAS HOBBES

O relație bine întreținută este un soi de fericire — o sursă de putere. Aproape oricine e de acord că dorește ca o relație să ne facă fericiți, să ne aducă împlinire. Aproape oricine este mult mai puțin explicit cu privire la contribuția proprie pe care o va aduce la relația respectivă. Dilema este complicată suplimentar de către ceea ce economiștii numesc legea veniturilor diminuate: cu cât mai mult ceva se întâmplă, cu atât mai puțin valorează. Primul vostru sărut și „te iubesc" v-au făcut să plutiți; acum trec zile întregi fără să schimbi niciunul dintre acestea cu partenerul de viață. Complimentele privitoare la înfățișare făcute acestuia îți vor fi adus multe puncte la început, însă, cu vremea, forța lor s-a diminuat.

Vizarea beneficiului maxim face parte din natura umană. Oamenii sunt caracterizați de autoconsiderație. Chiar atunci când îi servim pe alții, o facem de regulă fie pentru că ne aduce beneficii, fie pentru că ar fi în dezavantajul nostru dacă n-am face-o. Atunci când oamenii își sacrifică viețile pentru alții, pe timp de război sau în alte împrejurări extreme, aceasta este arareori regula. În mod normal, altruismul vine totodată, dacă nu cumva în primul rând, în întâmpinarea nevoilor noastre. Fiind o

creatură egoistă, se poate ca, atunci când ești pus cu spatele la zid, fericirea ta să prindă contur numai pe seama fericirii partenerului de viață. Acestea sunt coordonatele luptei pentru putere, iar Hobbes ar privi orice relație ca pe o luptă pentru putere. Ceea ce eu înțeleg prin menținere este căutarea zonei mediane, în vederea echilibrării puterilor.

Dacă menținerea presupune atâta muncă, la ce bun strădania vizând găsirea acelei zone de mijloc? Cea mai minunată caracteristică a relațiilor este faptul că, dacă beneficiază de menținerea adecvată, întregul este mai mare decât suma părților. În mod ideal, ambii membri ai unei relații primesc sprijin atât în vederea realizării potențialului lor ca indivizi, cât și ca echipă. (Teritoriul de dincolo de acea linie trasată în nisip este subiectul capitolului următor.) Însumarea resurselor — precum în cazul contului de economii comun — le amplifică în mod optim. Însă dacă numai o persoană face depuneri, iar cealaltă doar retrageri, contul începe să sufere. În mod similar, dacă doar un membru al relației acționează în vederea menținerii acesteia, în vreme ce celălalt e indiferent, contul lor comun se va confrunta curând cu fonduri insuficiente. Protecția oferită de fondul retragerilor cu minus poate acoperi nevoile cotidiene, însă nu va fi de folos în caz că se întâmplă ceva serios.

SARAH ȘI KEN

De-a lungul celor patru ani cât au fost împreună, Sarah și Ken au aflat fericire în relația lor. Prietenii lui Sarah îi spuneau că erau geloși pe relația ei „perfectă". Ea și Ken au ieșit împreună de-a lungul stresantului an final al studiilor lor universitare și se bucurau acum de fructele eforturilor

lor, parcurgând cu repeziciune treptele promovării în firmele care i-au angajat. Amândoi au lucrat multe ore suplimentare, însă le făcea plăcere să facă drumeții și să schieze împreună în weekendurile libere. Atunci când Ken a fost lăsat la o parte în ceea ce privește o promovare, Sarah a fost în măsură să-l consoleze și să-l ajute să se pregătească pentru următoarea oportunitate, iar când mama lui Sarah a fost diagnosticată cu cancer, Ken a zburat împreună cu ea o dată la câteva săptămâni în orașul natal al lui Sarah, până când chimioterapia s-a sfârșit cu bine.

Sarah și Ken trăiau împreună de trei ani, când Sarah a venit să mă consulte. Înainte de aceasta, ea pusese capăt unei relații cu un bărbat în momentul în care acesta dorise să se căsătorească cu ea și să înceapă o viață de familie, pentru care ea nu se simțea pregătită. Acum, la treizeci și doi de ani și realizată profesional, își dorea copii. Însă o îngrijora dificultatea echilibrării carierei și maternității, fiind convinsă că, în ceea ce-o privea, o căsnicie stabilă reprezenta fundamentul solid al unei asemenea întreprinderi.

Problema era că, la acel moment, Ken nu era pregătit pentru pasul respectiv. După cum îi spunea lui Sarah, el dorea categoric să devină tată într-o zi, însă nu acum (amintindu-i acesteia de rugăciunea Sfântului Augustin: „Fă-mă cast..., dar nu încă"). Sarah știa că, dacă dorea să devină acea mamă la care aspira, trebuia să schimbe relația în care se afla. Însă ea dorea să facă acest lucru prin aducerea relației într-o etapă nouă, nu prin schimbarea partenerului.

Sarah se întreba dacă putea să facă presiuni asupra lui Ken. Putea cineva deveni în mod conștient gata să aibă copii? Sau ar fi o mare greșeală să-l îmboldească să devină tată? Se gândise la posibilitatea de a rămâne

însărcinată în speranța că îl va determina pe Ken să între în joc. Însă ea dorea să înceapă o familie într-un mod mai înțelept, fără a risca să-și piardă partenerul și să-și crească singură copilul.

Sarah recunoștea, de asemenea, existența unui motiv financiar în spatele dilemei ei. Până la acea dată, ea își asociase greutatea în cadrul relației cu venitul obținut, străduindu-se să se mențină la un nivel comparabil cu venitul lui Ken. Pe de altă parte, ea dorea să stea acasă câtă vreme copiii ei vor fi mici și se temea de ceea ce avea să însemne acest lucru pentru ea și pentru Ken. Vor crea veniturile inegale un dezechilibru în relația lor? Ar accepta Ken un standard de viață mai modest, chiar dacă temporar? Ar accepta ea aceasta?

Sarah se confrunta cu o dilemă circulară. Menținerea relației ar fi putut însemna lăsarea la o parte a unuia dintre scopurile pentru care dorea să mențină o relație: un copil. Iar apariția unui copil putea pune în pericol relația pe care dorise s-o mențină. Ea a hotărât să-și evalueze situația filosofic, înainte de a lua vreo decizie. Și-a dat seama că era posibil să nu găsească vreo soluție, însă acordându-și răgazul în vederea cunoașterii de sine și a reexaminării problemelor, spera să găsească un compromis lucrativ sau pur și simplu să trăiască în prezența acestor circumstanțe până când se rezolvau de la sine. Uneori, cel mai bun plan de acțiune este să nu întreprinzi nimic. Poate că lui Ken nu-i trebuia decât puțin timp, după care va fi tot atât de nerăbdător de a deveni tată pe cât era Sarah de a deveni mamă. Ea se afla și sub o oarecare presiune din partea părinților ei de a le dărui nepoți, fiind totodată conștientă că pe măsură ce aștepta mai mult, cu atât mai dificil îi va fi să conceapă copii. Cu toate acestea, nu resimțea nicio urgență

în rezolvarea problemei și am sfătuit-o să caute îmbărbătare în procesul de investigare filosofică. I-am sugerat, de asemenea, să încerce a-l angaja și pe Ken în acest proces, spre a vedea dacă găsesc un cadru spiritual comun.

Consilierea filosofică acționează prin ajutorul pe care ți-l acordă în deslușirea gândurilor tale referitoare la toate încercările importante ale vieții și în organizarea principiilor în care crezi, astfel ca să poți acționa în conformitate cu ele. Dacă împărtășești sau ai putea împărtăși un cadru filosofic cu cineva — fie că e vorba de o religie, un set de reguli concepute de tine sau vreo combinație de sisteme existente —, acesta va acționa ca un amortizor de șoc eficient de-a lungul unei relații. Majoritatea oamenilor posedă filosofii și intuiții personale profunde, pe care le prețuiesc cu pasiune, referitoare la cum și de ce sunt lucrurile așa cum sunt, însă nu și-au formulat niciodată sistematic această cunoaștere și nu pot, prin urmare, acționa potrivit ei. Sarah a început să lucreze în direcția schimbării acestui lucru în ea însăși și a considerat că-l putea convinge și pe Ken.

BIBLIOTERAPIA

În cazul lui Sarah, am considerat că biblioterapia i-ar putea aduce beneficii. Unora dintre clienții mei le prescriu o carte ce socotesc că i-ar putea ajuta. Nu tuturor le place să lucreze în modul acesta, însă când procedura li se potrivește, ea le poate fi de mare ajutor. Lui Sarah i-am recomandat *I Ching* (folosesc traducerea lui Wilhelm-Baynes). Am discutat conceptul central al cărții: există o modalitate mai bună și una opusă acesteia de a te comporta în orice

situație, iar dacă ești înțelept, o vei descoperi și o vei alege pe cea dintâi. *I Ching* nu este, cum greșit cred unii, un instrument de prezicere, ci depozitara unei mari înțelepciuni și o oglindă a căutărilor lăuntrice ale propriei tale minți. Sarah căuta tocmai acest lucru și am considerat că va răspunde pozitiv la abordarea intuitivă caracteristică lucrării.

I Ching nu este destinată lecturii neîntrerupte de la un capăt la altul. Mai curând, ea poate fi folosită adresându-i o întrebare la care cauți răspuns. În fapt, te întrebi pe tine însuți, căci *I Ching* te ajută să afli răspunsul înăuntrul tău. Un sistem simplu de a da cu banul (descris în detaliu în Apendix) te trimite la o secțiune particulară a textului. Acesta conține 64 de secțiuni, fiecare corespunzând uneia dintre cele 64 de hexagrame posibile obținute prin darea cu banul. Sarah a obținut hexagrama 37, „Familia", în care a citit, printre altele:

> Fundația familiei este relația dintre soț și soție. Legătura care ține familia laolaltă se bazează pe loialitatea și perseverența soției...

Alt pasaj sfătuiește următoarele:

> Soția nu se cuvine să-și urmeze capriciile. Ea trebuie să îndeplinească serviciul pregătirii hranei în cadrul familiei. Perseverența aduce cu sine bunăstarea.

În continuare, textul explică:

> ... În acest fel, soția devine centrul vieții sociale și religioase a familiei, iar perseverența ei în această funcție aduce prosperitate întregii case. În ceea ce privește condițiile generale, sfatul este să nu aspiri la nimic prin intermediul forței, ci să te rezumi în tăcere la îndatoririle aflate la îndemână.

Am discutat cu Sarah câteva interpretări posibile ale acestei hexagrame. Ea găsea pasajele citate mai sus deosebit de elocvente și a ajuns în final la concluzia că nu era nimerit să-i impună soțului ei poziția de părinte. Dacă persevera în postura de soție bună și iubitoare, Ken își va da seama că ea va fi de asemenea o mamă bună și iubitoare. Ca urmare, postura lor de părinți va fi una naturală, nu una impusă.

Astfel, *I Ching* a ajutat-o pe Sara să se ajute pe sine prin contemplație, oferindu-i dispoziția filosofică în măsură să-i obțină ceea ce dorea, printr-o desfășurare nepremeditată și inofensivă a acțiunii.

Frumusețea prozei și natura practică a înțelepciunii pe care o cuprinde reprezintă deja un motiv suficient pentru examinarea lui *I Ching*, însă un alt considerent care m-a determinat să i-o sugerez lui Sarah este reflectat de celălalt nume popular sub care este cunoscut acest text chinezesc antic: *Cartea schimbărilor*. După cum observase Heraclit, iar Sarah afla prin propria experiență: „Nimic în afară de schimbare nu dăinuiește." Natura unei relații constă în menținerea a ceva în prezența schimbării. Aceasta nu înseamnă că o relație nu se schimbă, căci ea trebuie să se schimbe. O căsnicie ajunsă la nunta de aur diferă de ceea ce fusese cincizeci de ani mai devreme. Pe parcurs, ea a trecut prin diferite faze, cicluri, crize și rezoluții. Maleabilitatea reprezintă cheia supraviețuirii unei relații.

Un montagne russe reprezintă un lucru, însă dacă te afli în el, treci prin schimbări în fiecare moment. Urcușul și coborâșul sunt două senzații foarte diferite, chiar dacă le încerci în același montagne russe. Sarah știa că vagonul în care se afla împreună cu Ken se îndrepta către vârful pantei, însă nu știa cu siguranță ce se afla în partea

cealaltă: o familie, o relație fără copii sau sfârșitul relației. În orice caz, schimbarea se apropia, iar ea dorea să-și croiască drumul cel mai bun prin ea.

Filosofia chineză ne învață că, foarte probabil, nu suntem întru totul răspunzători pentru o situație sau alta, dar că avem obligația de a afla drumul cel mai bun către ieșire odată ce ne găsim în ea. Potrivit lui *I Ching*, dacă alegi modalitatea cea mai defectuoasă de a ajunge la rezultatul dorit, te vei confrunta cu probleme suplimentare mai târziu (în genul celor de care se temea Sarah, atunci când luase în calcul scenariul sarcinii „accidentale"). Căutarea, permanentă, a celei mai bune căi îți permite să obții beneficiul maxim nu doar dintr-o situație bună, ci și dintr-una rea.

PRINCIPELE

Privit la modul general, Machiavelli nu este filosoful în a cărui îndrumare privitoare la relațiile de iubire ai avea încredere. Însă în *Principele*, el a elaborat o teorie utilă despre schimbare. El a considerat că tot ceea ce ni se întâmplă se datorează fie destinului, fie abilității — cu ponderi aproape egale ale influenței exercitate.

„Sunt dispus să susțin că norocul este arbitrul a jumătate din acțiunile noastre, însă aceasta ne îngăduie controlul aproximativ al celeilalte jumătăți."

NICCOLO MACHIAVELLI

Indiferent de situație, trebuie să prețuiești ceea ce poți face, având în vedere propriile capacități. Totodată, trebuie să iei în considerare forțele din univers

asupra cărora nu ai niciun control. Sarah nu are de ce să fie împinsă către non-acțiune de către o perspectivă fatalistă. Dar ea trebuie să se încline totodată în fața lucrurilor situate dincolo de capacitățile influenței ei. Identificarea modului în care *fortuna* (destinul) și *virtù* (capacitatea) lui Machiavelli s-ar combina exact în vederea schimbării atitudinii lui Ken privitoare la dobândirea statutului de părinte cădea în seama lui Sarah. Filosofia chineză susține că trebuie să evaluezi situația în care te afli și să-ți alegi în consecință cursul acțiunii. Pe timp de furtună, cobori pânzele până când aceasta a trecut. Când vântul e favorabil, ridici toate pânzele. Sarah a ajuns la concluzia că, indiferent de destinația finală, călătoria s-ar desfășura mai bine cu o pereche de navigatori (citind hărțile trasate de cartografi de clasă mondială) decât cu un căpitan singuratic.

TONYA

Colegul meu Christopher McCullogh a avut o clientă, Tonya, care l-a consultat deoarece se temea că nu se căsătorise cu bărbatul potrivit. Pe de altă parte, ea s-a grăbit să adauge că întotdeauna începea să se simtă nemulțumită într-o relație după doi sau trei ani. Căsnicia ei marcase prima situație în care se consacra cu convingere unei relații pe termen lung, dar, din nou, vechile sentimente își făceau apariția. Făcuse cumva o greșeală gravă? În ciuda dubiilor, ea își iubea soțul foarte mult. Dorea să rămână în continuare dedicată căsniciei, însă se simțea prizoniera acesteia. Vom trece acest caz în revistă în termenii procesului PEACE, pentru a înțelege modul în care consilierul filosofic a ajutat-o pe Tonya.

Problema ei era limpede: teama că relația eșua. Această îngrijorare a dat naștere la temeri suplimentare: că nu era capabilă să aibă o relație de durată și că o relație de durată însemna a te simți prizonier. Ea își percepea la fel de clar emoțiile asociate — pe lângă teamă, simțea vinovăție, tristețe, insecuritate, anxietate și detașare.

Stadiul în care Tonya a intrat în dificultate a fost cel al analizei. Ea și-a descris în termeni de expert istoria psihologică, selectând diverse teme atât de bine, încât era limpede că petrecuse destul timp în ședințe de terapie. (Consilierea psihologică poate fi, de asemenea, de ajutor în direcția cunoașterii de sine.) Însă, ajunsă la momentul opțiunilor pentru acțiune, ea nu vedea multe posibilități: fie a rămâne căsătorită, indiferent dacă îi plăcea sau nu (cum procedaseră părinții ei), fie a admite că nu era făcută pentru o relație de durată, să rupă legătura și să renunțe la ideea stabilirii unei relații permanente. Opțiunea pe care o trecea cu vederea, în ciuda caracterului ei evident, era cea a rămânerii într-o căsnicie fericită.

Consilierul ei a călăuzit-o de-a lungul stadiului contemplării. La întrebarea acestuia privind înțelesul pe care Tonya îl dădea devotamentului față de relația sa, ea a răspuns că era vorba de asumarea unei obligații și de ridicarea la înălțimea așteptărilor familiei și societății. Această atitudine reflecta o dispoziție filosofică — căsătoria privită drept obligație față de alții — care, evident, nu-i aducea mari servicii.

După ce i s-a prezentat o modalitate alternativă de a privi căsnicia, Tonya a căzut de acord că aceasta poate, de asemenea, fi un angajament pe care l-a făcut, atât pentru că dorea să fie într-o relație serioasă, deosebită, cât și pentru a veni în întâmpinarea nevoilor și dorințelor altei persoane.

Ea a înțeles că rămânerea alături de soțul ei ori infidelitatea față de acesta țineau de decizia ei, nu de vreo condiție impusă dinafară. Ea spunea că singurul motiv pentru care nu l-a înșelat — cu toate că a fost tentată — a fost faptul că nu dorise să-l rănească. La vremea respectivă avusese sentimentul că prin această abținere făcea un lucru pe care nu dorea cu adevărat să-l facă. Însă acum ea realiza că, prin respingerea posibilității relațiilor cu alți bărbați, ea făcea o alegere. Acționând din proprie inițiativă, ea avusese drept prioritate principală evitarea rănirii bărbatului pe care-l iubea. Cu adevărat, ea nu dorea să-i cauzeze suferință.

Concluzia Tonyei a fost că devotamentul ei față de relația aceasta nu reprezenta o pierdere a libertății, ci o exersare a ei. Ea și-a restructurat filosofia relațiilor în jurul acestui înțeles–cheie profund, care a adus cu sine o schimbare radicală în concepția ei. Înțelegerea faptului că opțiunea părăsirii relației era permanent prezentă — și că ea lua continuu decizia de a rămâne — i-a calmat temerile. Nu s-a mai simțit prizonieră, întrucât știa că există o ieșire, dar că făcea alegerea să n-o folosească.

„Niciun om care nu este în stare să hotărască pentru sine nu e liber."

PITAGORA

Tonya și soțul ei aveau încă de depus efortul pe care toate cuplurile trebuie să-l depună spre a menține o relație fericită. Însă fără acceptarea unei dedicări fundamentale, nu există niciun suport pe care se poate construi. Acest prim pas a fost crucial pentru Tonya.

În cazul Tonyei, cele învățate în legătură cu problema ei privind relațiile au trecut cu ușurință și în alte

zone ale vieții ei, pe măsură ce atingea echilibrul. Cel mai semnificativ este faptul că ea s-a dedicat cu trup și suflet afacerii ei, care trena de ani de zile. Eliberată de teama de a fi prizoniera succesului, ca și de teama de a fi prizoniera unei relații, s-a concentrat asupra afacerii, care a luat avânt cu repeziciune. Tonya constituie un exemplu strălucit al modului în care munca dificilă și uneori dureroasă pe care o depui spre a-ți forma o filosofie, care să te ajute să depășești o situație, te plasează adesea favorabil și în raport cu problemele din alte sectoare ale vieții tale.

AUTORITATEA EXTERIOARĂ

Hobbes scria că dacă oamenii recunosc o autoritate comună puternică, ei vor fi obedienți în fața acesteia și vor trăi în bună înțelegere unii cu alții. Granițele pe care le respectă cu toții vor limita conflictul. Ulterior, din nou, odată cu dispariția acestei autorități și în absența unor limite stabilite de comun acord, conflictul va lua invariabil amploare. Hobbes se referea la războiul civil, însă ideile lui au aplicare și în cazul multor bătălii personale. Autoritatea externă care limitează conflictele poate fi una ecleziastică, civilă ori filosofică.

În trecut, exista o autoritate seculară puternică în măsură să prevină destrămarea căsniciilor: stigmatul divorțului. Desigur, nu toate căsniciile erau fericite, însă chiar și în cazul relațiilor dificile exista un stimulent puternic în direcția acomodării reciproce, dat fiind că alternativele erau de negândit. Anumite religii, precum catolicismul, continuă să exercite acest tip de autoritate printre adepții săi, însă putem observa, prin prisma numărului de bătălii

publice vizând anularea de căsătorii și a numărului de catolici în cauză, că regulile catolicismului pe această temă sunt din ce în ce mai dificil de urmat.

În prezent, noi suntem în foarte mare măsură independenți în raport cu acest gen de autoritate exterioară. Individualismul rezultat reprezintă în anumite privințe un beneficiu, însă el face, de asemenea, loc unui anumit nivel de anarhie socială. În absența unui cod de reguli care să-i ghideze, oamenii nu mai știu să conviețuiască. Ideile filosofice, fie promovate în studiul academic, fie explorate în cadrul consilierii, ori promovate pe cont propriu, pot acționa ca o autoritate exterioară și, atunci când se bucură de respect reciproc, ele pot păstra pacea.

„În răstimpul în care oamenii trăiesc fără o putere comună care să-i țină pe toți temători, la respect, ei se află în acea condiție denumită război."

THOMAS HOBBES

În absența constrângerilor comune aplicate relațiilor, nu ne mai concentrăm asupra menținerii lor, ci asupra întrebării dacă relația funcționează într-o măsură cât de mică. Dacă e privită într-o lumină negativă, pasul următor e cel mai adesea făcut în direcția ruperii relației, nu în cea a îmbunătățirii ei. La fel cum tot mai multă lume achiziționează automobile în leasing în loc de a face angajamente pe termen lung prin cumpărarea lor, ei par, într-o anumită privință, să ia, tot în leasing, și relațiile. Un asemenea sistem e avantajos când se traduce printr-un automobil nou-nouț o dată la treizeci și șase de luni, însă el nu va oferi niciodată genul de grijă și atenție permanente de care o relație de durată are nevoie. De ce să te deranjezi

să schimbi uleiul dacă n-a mai rămas decât un an până la expirarea contractului? De ce să-ți schimbi felul de a fi pentru a-ți mulțumi soția sau soțul dacă poți, în schimb, divorța?

O asemenea abordare, de genul „și la bine, dar nu și la rău" a relațiilor nu va genera niciodată intimitate sau conexiune profundă. Cealaltă problemă constă în aceea că, în absența unui angajament puternic, există mai puține motive de a te comporta civilizat în situații conflictuale. Aceasta creează potențialul unor gesturi cu adevărat ignobile, întrucât cunoști punctele vulnerabile ale partenerului și nu te temi să le atingi. Când totul e permis în dragoste (ca și în război), cineva se poate alege cu răni foarte serioase.

Prin urmare, realizarea destinderii necesită renunțare. Compromisul schimbului făcut în vederea obținerii unei păci relative poate reprezenta o știrbire a libertății totale față de autoritate, însă beneficiul obținut face investiția profitabilă. Hobbes ar fi de acord că alegerea înțeleaptă este renunțarea la o parte din puterea pe care o ai în schimbul unui anumit grad de securitate provenit din cooperarea cu ceilalți. În calitate de animale sociale, noi suntem mai puternici în grup și atunci când lucrăm împreună în vederea atingerii scopurilor comune. Tot ceea ce ați avut nevoie să învățați, ați învățat la grădiniță: faceți lucrurile cu schimbul și împărțiți cu ceilalți.

GERRY

Colegul meu, Richard Dance, l-a consiliat pe Gerry, care se afla într-o relație cu prietena sa, Patricia, de aproape opt ani. În tot acest răstimp, ei s-au despărțit și s-au împăcat de câteva ori, iar de puțină vreme se logodiseră.

Sentimentul la care ajunsese Gerry era că, în sfârșit, găsise în Patricia persoana potrivită, însă simțea totodată că avea câteva probleme care ar fi trebuit rezolvate înainte de a face pasul căsătoriei; astfel că a apelat la consilierea filosofică.

Marea sa nemulțumire privitoare la Patricia — pe care o descria drept atrăgătoare, isteață, onestă și încrezătoare în sine — era aceea că nu-i urma sfaturile. De pildă, ea absolvise recent Dreptul și își concentra toate eforturile în direcția obținerii unei anumite slujbe. Opinia lui era că rezumarea la un singur obiectiv reprezenta o greșeală și dorea ca ea să-și extindă căutările în direcția unui număr mai mare de oferte de serviciu. În ceea ce privește menținerea relației lor, senzația lui era că Patricia nu-i accepta criticismul nici în legătură cu acest aspect.

Pe măsură ce Gerry își schița, cu ajutorul consilierului său, problemele care-l preocupau, devenea limpede că temele de bază erau posedarea de opinii inflexibile, privirea realității în alb și negru și obținerea controlului. De asemenea, el tindea să analizeze excesiv lucrurile, însă nu avea încredere în propriile decizii (având nevoie, de pildă, de o perioadă de probă de opt ani pentru a decide că Patricia era femeia potrivită pentru el).

Pe parcursul consilierii filosofice, Gerry a învățat o tehnică meditativă provenită din tradiția Hindu, în care obiectivul constă în reiterarea mentală a unui eveniment care a provocat sentimente puternice, însă fără implicarea emoțiilor, analizei sau judecăților. Vreme de câteva săptămâni, Gerry a practicat reiterarea — nu retrăirea — conflictelor cu logodnica sa, plasându-se pe poziția unei a treia părți, dezinteresată în privința comportamentului său și al Patriciei. Curând, a observat că, de fiecare dată când apărea o nouă situație în care în mod normal el s-ar fi lansat

în exprimarea propriei opinii, a ajuns să se surprindă în această ipostază și să se abțină înainte de a vorbi. După care a fost în măsură să decidă, cu calm, să n-o critice pe Patricia, înțelegând că ea lua propriile decizii în ceea ce-o privea.

Odată ce noile înțelesuri pe care le dobândea îi schimbau modul în care interacționa cu Patricia, Gerry primea de la consilerul său o nouă însărcinare: aceea de a vedea dacă experiențele lui exemplificau înțelepciunea lui Lao Zi și a lui Heraclit privitoare la coincidența contrariilor. Heraclit scria: „Boala face starea de sănătate plăcută și bună", idee care ar fi putut la fel de bine proveni din condeiul lui Lao Zi: „Dificil și lesne se definesc unul pe celălalt". Atât gânditorul antic grec, cât și cel chinez au susținut, în calitate de concept central, interconexiunea contrariilor, faptul că ele se bazau unul pe celălat spre a-și completa existența reciprocă. Aceasta a aruncat o lumină cu totul nouă asupra susținerii de opinii contrare. Pe măsură ce identifica exemplificări ale acestui fenomen în propria sa viață, Gerry a ajuns să înțeleagă că unele dintre opiniile sale au fost importante pentru el, doar pentru că erau diferite de alte opinii — adesea aparținând Patriciei! În mod similar, observa el, contrastul culorilor constituie unul dintre factorii care fac arta vizibilă. Însă opiniile aflate în conflict nu determină funcționarea relațiilor.

Această modalitate de reîncadrare a deosebirilor de opinii dintre el și logodnica sa și renunțarea la judecățile categorice (și la dorința de a le impune altora) a avut efecte imediate asupra relației lui Gerry. În primul rând, el și Patricia nu s-au mai contrazis atât de mult unul pe celălalt, iar când o făceau, aceasta forma o parte a unei discuții de substanță, care în ultimă instanță întărea fundamentele relației lor, nu un foc mistuitor, amenințând să scape de sub

control. Ei s-au simțit minunat făcând împreună planificarea nunții și au încercat bucuria certitudinii că angajamentul căsătoriei era lucrul cel mai bun pentru amândoi.

Gerry a luat o hotărâre înțeleaptă atunci când a căutat să rezolve problemele ce persistau, înainte de a se angaja definitiv într-o relație. Dispozițiile pe care și le-a format în cadrul consilierii îi vor fi utile, însă cea mai importantă dintre ele — dorința de a investi energie în scopul ajutării unei relații să funcționeze dacă dorești ca ea să dureze — i-a aparținut lui însuși încă de la început.

„Ei n-ar cunoaște numele dreptății dacă n-ar exista opusul acesteia."

HERACLIT

NORA ȘI TOM

Nora și Tom aveau acel gen de relație care ar fi avut mai mare succes într-o altă epocă, în care foarte probabil ar fi împărtășit aceeași opinie privitoare la caracteristicile unei legături. Însă după mulți ani petrecuți într-un cadru tradițional — în care soțul câștigă pâinea, iar soția se ocupă de gospodărie —, Nora și Tom au ajuns să susțină puncte de vedere conflictuale privind așteptările la care ar trebui să răspundă căsnicia lor.

Nora a renunțat la studiile universitare odată ce-a dat naștere fiului lor, Nicky. Acum, când Nicky ajunsese în clasa întâi, ea dorea să-și completeze studiile și să înceapă să lucreze cu normă întreagă. Până atunci îi făcuse plăcere să stea acasă pentru a-l crește pe Nicky, însă nu-i convenea să fie complet dependentă față de soțul ei din punct de vedere

financiar. Tom se opunea ideii ca Nora să lucreze în afara căminului; în fapt, el dorea ca ea să dea naștere mai multor copii și să stea acasă cu ei. În calitate de contabil, el câștiga suficient, astfel că nu aveau nevoie de încă un venit spre a o scoate la capăt.

Nora se simțea dominată de către Tom și-mi spunea că el părea să se simtă amenințat de dorința ei de a-și termina studiile și de a găsi un serviciu cu normă întreagă. Mai mult, indiferent cât de mult muncea în gospodărie, Tom nu era niciodată mulțumit de rezultatele muncii ei. Și, deși își puteau permite, nu ar fi lăsat-o pe Nora să angajeze o menajeră, insistând ca ea să se ocupe de curățenie. Conform analizei Norei, el dorea mai mult ca ea să se ocupe de curățenie decât dorea să vadă casa curată. Ca tată, Tom nu se implica prea mult, în ciuda dorinței sale de a avea mai mulți copii. Atunci când Nora îl ruga să-l supravegheze pe Nicky la făcutul lecțiilor, pentru ca ea să poată învăța în vederea reluării studiilor, el îl lăsa să se uite la televizor.

În ciuda lipsei de recunoștință din partea lui Tom, Nora dorea să mențină relația. Ei petrecuseră minunat în multe rânduri ca familie și se bucuraseră de vacanțe frumoase. Iar pentru Nora, alternativa la păstrarea căsniciei — părinte unic, trăind împreună cu mama ei — era extrem de neplăcută. Prețul păstrării căsniciei părea mare, însă Nora socotea că, prin „servitutea maritală", alegea răul cel mai mic. Țelul său era acela de a rămâne împreună suficient timp spre a-și îmbunătăți situația financiară, astfel ca să poată rămâne — ori pleca — în condițiile stabilite de ea.

„Ca prioritate secundă, noi trebuie... să alegem răul cel mai mic."

ARISTOTEL

Nora și Tom erau angajați în lupta clasică pentru putere. Sfatul lui Hobbes ar fi fost acela de a lucra în direcția găsirii unui echilibru al puterii, însă Tom nu era dispus să facă nicio schimbare. De vreme ce alegerea Norei a fost aceea de a trăi cu Tom și de a-l accepta ca partener dominant, sarcina ei va consta în adoptarea celei mai nimerite dispoziții filosofice privitoare la situația ei, a modalității celei mai benefice de a o privi și supune reflecției. La un nivel foarte elementar, aceasta s-ar putea traduce prin examinarea alternativei diminuării eforturilor muncii casnice, câtă vreme ele nu se bucurau de aprecierea lui Tom ori de sprijinul lui pe alte planuri. Pe parcursul studiilor și eforturilor ei de a găsi o slujbă, Nora s-ar confrunta cu opoziția soțului ei. Prin urmare, ea ar trebui să afle, prin acest teren minat, calea care s-o ajute să simtă cel mai mic stres, pericol sau nefericire cu putință.

În vederea atingerii acestui scop, am consiliat-o pe Nora în explorarea părții pe care ea o reprezenta în cadrul relației. Pentru a avea parcursul cel mai lin cu putință, ea trebuia să identifice prin ce l-a provocat pe Tom, indiferent dacă reacția lui a fost sau nu justificată. Gândirea critică ne arată că poți fi responsabil, din punct de vedere cauzal, pentru ceva, fără a fi responsabil din punct de vedere moral. Poți provoca pe cineva fără să știi și fără a intenționa să faci acest lucru. Înțelegerea cauzelor confruntărilor dintre ea și Tom o putea ajuta să le reducă la minimum. Chiar dacă nu fusese cu necesitate vina ei, o cunoaștere mai detaliată a cauzelor și efectelor le-ar putea minimiza ciclul. Odată ce înțelegea efectele actelor proprii, Nora putea decide dacă dorea să-l schimbe. După cum scria

Leibniz, toate se întâmplă întrucât există un motiv pentru aceasta. Dacă dorești să exerciți un oarecare control asupra a ceea ce se întâmplă, trebuie să înțelegi motivul din spatele lui.

„Nu putem găsi niciun fapt adevărat ori existent în absența unei rațiuni suficiente în virtutea căreia acesta să fie astfel și nu altminteri."

GOTTFRIED LEIBNIZ

STĂPÂN ȘI SCLAV

Nora a extras, de asemenea, înțelesuri din teoria lui Hegel a relației dintre stăpân și sclav. După toate aparențele exterioare, stăpânul este cel care îl oprimă pe sclav. Însă Hegel a înțeles că stăpânul era, de asemenea, dependent de sclav, nu doar din punct de vedere economic, ci și emoțional. Această dinamică îi conferă sclavului o putere însemnată în cadrul relației. Hegel privește puterea din două perspective: pentru ca o persoană să fie puternică, e nevoie ca altcineva să fie lipsit de putere. Dat fiind că a privit fiecare relație ca pe o variantă a relației stăpân–sclav, filosoful german nu este socotit o sursă generală de inspirație, când vine vorba de interacțiunea umană. Însă deslușirea de către acesta a celor întâmplate în situația unui dezechilibru al puterilor este instructivă.

Stăpânii derivă sensul propriei valori din oprimarea altcuiva; singura modalitate de a-și ține la distanță teama de a nu fi ei înșiși aserviți, este aservirea altei persoane. Aceasta era explicația dată de Hegel ezitărilor stăpânilor de a-și elibera sclavii. În cazul de față, securitatea

lui Tom era legată de insecuritatea Norei; el era dependent de dependența ei. Nora putea fi capabilă să extragă tărie din simpla recunoaștere a propriei puteri în cadrul relației. Însă avea nevoie să exercite această putere cu înțelepciune, căci aceasta corupe. Dacă răsturna situația, devenind stăpânul (de pildă, amenințându-l pe Tom cu divorțul dacă nu-i acorda mai multă libertate), risca să devină deținătoarea puterii precare a acestuia.

Dacă Tom ar fi optat pentru consilierea filosofică, ar fi avut, la rândul lui, ceva de învățat de la Hegel. Toți cei preocupați de teama de a nu fi răsturnați de la putere se află într-o situație instabilă. Prin împărțirea puterii, poți extrage tărie dintr-o relație în loc să-ți cheltuiești toată energia pentru menținerea dominației. Fizicienii definesc puterea drept cantitatea de energie cheltuită într-o anumită perioadă de timp. Energia se manifestă în multe forme: nucleară, chimică, biologică, emoțională, intelectuală și multe altele. Dacă este bine întreținută, o relație este și ea un generator de putere — o sursă de energie curată, sigură și abundentă.

DOAR TU ȘI EU

Filosoful și teologul evreu Martin Buber împarte relațiile în două tipuri: Eu-Tu și Eu-El [obiect]. Cea dintâi reprezintă o legătură reciprocă, între egali, constituită din a da și a primi, cealaltă este manipulativă, implicând posesia, ca aceea dintre o persoană și un obiect. O relație sănătoasă necesită în cea mai mare parte interacțiuni Eu-Tu, însă noi facem adesea greșeala de a-i trata pe alții ca pe lucruri, creând o dinamică Eu-El [obiect].

Aceasta este o altă modalitate de a institui un dezechilbru al puterilor care va duce la luptă.

Kant a acoperit o arie similară, atunci când ne-a îndemnat să-i tratăm pe alții ca pe scopuri în sine, nu ca pe mijloace în vederea atingerii scopurilor noastre. În loc de a-i controla pe alții, subsumându-i scopurilor noastre, ar trebui să-i apreciem în calitate de oameni avându-și propriile scopuri. Dacă doriți să cunoașteți un lucru prin opusul său, gândiți-vă la caracterul inuman al *Principelui* lui Machiavelli, pe care Bertrand Russell l-a numit „manual pentru gangsteri". Tehnicile lui Machiavelli ilustrează perfect relația Eu-El [obiect] atunci când îți arată cum să-i guvernezi pe oameni, inspirându-le teama de tine, cum să te îmbogățești pe seama altora și cum să te agăți de puterea pe care o obții. Dacă profesia pe care o vizezi este cea de dictator, îndrumările lipsite de scrupule ale lui Machiavelli ar putea lucra foarte bine în favoarea ta. Însă dacă interesele tale interpersonale se află mai curând în zona fericirii pe termen lung, Buber și Kant îți vor fi de mai mare ajutor. Amândoi ar fi de acord cu opinia lui Hobbes că un echilibru al puterilor reprezintă cheia unei relații pașnice de succes.

RĂZBOI CIVIL

Potrivit lui Hobbes, dacă am cunoaște dinainte repercusiunile cele mai grave pe care războiul le-ar avea asupra noastră, aceasta ar fi o descurajare eficientă. El făcea referire la războiul civil, care, spre deosebire de războiul între națiuni, ar avea o mai mare capacitate de a răni, din cauza proximității. Gândiți-vă la relațiile constructive pe care Statele Unite le-a dezvoltat cu Germania și Japonia,

începând imediat după evenimentele teribile ale celui de-al Doilea Război Mondial. Comparați apoi aceasta cu reacția emoțională foarte puternică pe care încă o puteți afla, aproape pretutindeni în sudul Statelor Unite, dacă aduceți vorba despre războiul civil american. Războiul dintre statele uniunii este încă purtat în cămine pe multe nivele, după aproape un veac și jumătate, în vreme ce inamicii noștri străini de acum cincizeci de ani ne sunt în prezent prieteni. În mod similar, disputele de familie sunt mai încrâncenate și mai îndelungate decât cele dintre vecini.

Se prea poate ca tu însuți să-ți fii cel mai mare dușman, însă inamicul imediat următor poate fi persoana cu care împărtășești o relație intimă. Conviețuirea cu cineva îți furnizează multă informație despre modurile în care poți cauza nefericire acelei persoane. La rândul său, partenerul tău îți cunoaște cu exactitate punctele vulnerabile. Dacă oamenii ar cunoaște dinainte distrugerile emoționale, legale și financiare provocate de divorț, ar aduce justificare teoriei hobbesiene a descurajării, rămânând împreună. Răsturnarea dureroasă ce însoțește curmarea celor mai multe relații de iubire este probabil cel mai bun motiv pentru a face eforturi în direcția menținerii unei relații sănătoase și fericite. Uneori, aceste eforturi eșuează ori sunt inutile, indiferent de sinceritatea și de consistența lor, motiv pentru care vom discuta încheierea relațiilor în capitolul următor.

Se prea poate ca Socrate să fi luat în considerare capacitatea celor mai apropiați nouă de a ne răni cel mai grav, precum și de a ne iubi cel mai mult, atunci când a formulat etica sa simetrică: ai capacitatea de a săvârși binele într-o anumită măsură, care este întotdeauna însoțită de capacitatea de a face rău în aceeași măsură. Cu cât au mai multă pasiune, cu atât pot oamenii să se atragă sau să se

respingă unul pe celălalt. Gândiți-vă la Elizabeth Taylor și la Richard Burton. Căsătoriți de două ori și divorțați de trei ori, ei au pendulat între extreme de atracție și repulsie. Atunci când călătoreau împreună, ei trebuiau să închirieze camere de hotel suplimentare — în care să nu stea nimeni — de jur-împrejurul celei pe care o ocupau, întrucât certurile lor se auzeau prin pereți. Chiar atunci când au încercat, ei n-au reușit să se desprindă din relația aceasta. E posibil să fi fost „făcuți unul pentru celălalt", însă atracția lor reciprocă a venit odată cu repulsia și îngemănată cu ea. Opusul iubirii pasionate nu este ura, ci indiferența. Chiar dacă ești cu adevărat îndrăgostit(ă) și chiar dacă sentimentul este reciproc, nu-ți este garantată fericirea. Dacă vrei să eviți sfârșituri dureroase, va trebui să-ți folosești cu înțelepciune puterea într-o relație și să faci permanent efortul necesarei mențineri.

„Cât de mult mi-aș dori, Criton, ca aceia mulți să fie capabili de cel mai mare rău; căci atunci ei vor fi, de asemenea, capabili de a face binele cel mai mare — și ce lucru nemaipomenit ar fi acesta!"

SOCRATE

7. ÎNCHEIEREA UNEI RELAȚII

„Fii egoist în mod înțelept."

DALAI LAMA

„Fii la fel de grijuliu cu sfârșitul precum ești cu începutul și nu vei da greș".

LAO ZI

Dat fiind că oamenii sunt imperfecți, nicio relație nu este perfectă. Așa cum am văzut în capitolul anterior, hărnicia efortului de menținere reprezintă cheia oricărei relații de durată. Ar trebui ca ravagiile de la sfârșitul unei căsătorii sau a oricărei relații statornice să reprezinte un stimulent în direcția depunerii tuturor eforturilor spre a o face să funcționeze înainte de a te da bătut. Cu toate acestea, în cazul multor relații, menținerea este unilaterală, iar legăturile care se îndoaie, sfârșesc prin a se rupe. Una dintre sarcinile apartenenței la o relație este aceea a definirii limitelor efortului de menținere, iar filosofii au multe de spus odată ce ai atins o asemenea limită sau ai depășit-o.

JANET

Când a venit la mine, Janet se afla în criză — pe plan personal, emoțional și filosofic. În cuvintele ei, ea și soțul ei, Bob, „parcurgeau, nefericiți, spirala către divorț", adăugând că se străduia să hotărască dacă lucrul cel mai nimerit era să meargă acasă în seara respectivă ori să petreacă weekendul într-un hotel, cântărind ideea de a-l părăsi, în sfârșit, pentru totdeauna. Amândoi se bucurau de succes în profesiile lor și conveniseră să nu aibă copii. Locuiau într-o casă frumoasă, aproape de plajă, iar veniturile lor luate împreună le îngăduiau un nivel de viață foarte confortabil.

Bob, îmi spunea Janet, era extrem de greu de mulțumit. Însă ea fusese hotărâtă să-i ofere tot ceea ce dorea de la ea. S-a angajat să aibă grijă de căminul lor, în ciuda multelor ore petrecute la serviciu. De asemenea, s-a preocupat cu grijă maximă de menținerea înfățișării proprii, făcând gimnastică aproape zilnic și alegând atent hainele elegante, care-i evidențiau silueta zveltă. Făcuse compromisuri în dauna preferințelor proprii ori de câte ori avuseseră un conflict, indiferent cât de mare sau de neînsemnat. Atunci când își dorise o vacanță itinerantă în Italia, el alesese două săptămâni de plajă în Barbados, iar ea a făcut toate aranjamentele necesare pentru aceasta. Atunci când avusese ocazia unei promovări ce presupunea mutarea în alt oraș, ea a refuzat-o, întrucât Bob nu dorea să se mute. Dacă ea avea poftă de o mâncare japoneză la cină, iar el dorea una italiană, o alegeau pe cea din urmă.

Dar cu cât Janet ceda mai mult, cu atât mai critic devenea Bob în privința ei. Cu cât făcea mai mult pentru el, cu atât mai puțin apreciată se simțea și vedea căsnicia

lor ducându-se de râpă. El se plânsese că nu avea ce face în Barbados, o critica pentru lipsa de ambiție în carieră, nu-i plăcea noua ei frizură, iar menajera pe care ea o angajase nu-i împăturea cămășile cum se cuvine. Se părea că nimic din ceea ce facea Janet nu era la locul lui.

Cu toate acestea, Janet rămânea nesigură în privința pasului ei următor. Să-l părăsească pe Bob? Aproape de finele povestirii, ea mi-a spus că prima ei căsnicie eșuase și se temuse că nu se străduise suficient de mult spre a salva acea relație. Și deși ajunsese să înțeleagă ulterior rolul pe care relația sa cu tatăl ei îl jucase în cadrul aceleia cu primul soț, încă nu știa ce să facă în privința lui Bob. Ultimul psihiatru pe care îl consultase îi prescrisese un antidepresiv, însă de vreme ce acesta nu-i schimbase starea de spirit, nu a reînnoit tratamentul după ce-a încheiat prima serie.

Împreună cu Bob, ea trecuse chiar și printr-o scurtă consiliere maritală. Terapeutul le sugerase câteva tehnici noi de comunicare și negociere, însă Bob a respins ideea imediat ce au părăsit cabinetul de consultație. Janet nu considera că aveau probleme în a comunica cu claritate unul cu celălalt, însă era dispusă să încerce aproape orice. Oricum, după primele câteva ședințe, Bob nu mai dorise să continue, spunând că fuseseră doar o risipă de timp și bani.

Janet avea impresia că abordările psihologice tradiționale nu i-au fost de ajutor nici în perspectiva divorțului, nici în ameliorarea situației ei curente. Astfel că, auzindu-mă vorbind la radio despre consilierea filosofică, m-a sunat imediat din mașină pentru a solicita o consultație. Prima noastră conversație a avut loc în după-amiaza aceleiași zile — ziua în care se decidea să-l părăsească sau nu pe Bob. Îi era limpede că se afla într-o situație de criză, din care însă nu întrevedea nicio ieșire.

Înainte de a accepta să lucrez cu oamenii, îi evaluez spre a vedea dacă sunt buni candidați pentru terapia mea. Cazul lui Janet a fost unul în care consilierea filosofică era cât se poate de nimerită. Ea era supărată, însă nu-și pierduse controlul. Încă funcționa bine la serviciu, dormea bine noaptea și ducea la bun sfârșit, la nivelul ei obișnuit, numeroasele lucruri pe care le avea de făcut. Oamenii care trec prin tulburări sau disfuncționalități severe în cadrul rutinei vieții lor ar putea avea nevoie să consulte un medic sau un psihiatru și ar putea fi ajutați temporar de medicație înainte de a consulta un consilier filosofic.

EGOISMUL CA VIRTUTE

Cele dintâi lucruri pe care le-am discutat cu Janet au fost ideile lui Ayn Rand privitoare la virtuțile interesului de sine. Chiar dacă nu citise *The Fountainhead* sau *Atlas Shrugged*, ea a fost de acord că altruismul pe care îl practica ajunsese să acționeze în propriul ei detriment. Deși se mândrea cu natura ei altruistă, s-a simțit în rezonanță cu ideea lui Rand că nu-i poți ajuta cu adevărat pe alții dacă nu ești tu însuți în siguranță. Dacă Janet ajungea la convingerea că dăruise totul căsniciei, dar că Bob n-a răspuns și nu va răspunde pozitiv eforturilor ei, Rand ar spune că avea obligația să se protejeze prin părăsirea relației. Atunci când o investiție emoțională nu aduce rezultate — necesitând, în schimb, contribuții sporite continuu —, Rand ar pleda pentru diminuarea pierderilor câtă vreme a mai rămas ceva de reinvestit în altă parte.

„Jur — pe propria-mi viață și pe dragostea mea față de aceasta — că nici nu voi trăi vreodată de dragul altcuiva, nici nu-i voi cere altcuiva să trăiască de dragul meu.“

AYN RAND

Rand este în mod obișnuit asociată libertarianismului și este cunoscută pentru valoarea pe care o atribuie raționalității și intelectului. Însă nu este singura care afirmă valoarea și moralitatea interesului de sine. După cum spune Dalai Lama: „fii egoist în chip înțelept“. Tradiția Mahayana a budismului susține că fiecare om ar trebui să atingă iluminarea și că, odată ajuns acolo, ar trebui să se întoarcă și să-i ajute și pe alții să atingă același țel. Însă înainte de a-i ajuta pe alții să dobândească claritatea necesară, tu însuți trebuie să te afli într-o poziție de claritate. Atunci când provine din interes de sine luminat, egoismul este o forță constructivă. Atunci când se naște din vanitate, egotism sau narcisism, este distructiv.

Aceste gânduri au avut, de asemenea, ecou în sufletul lui Janet. Ca om de afaceri, ea cunoștea bine valoarea logicii și a judecății directe — dar și forța intuiției. Și-a dat seama că putea răspunde problemelor căsniciei ei atât în mod intelectual, cât și intuitiv, fiind posibil să ajungă la aceeași concluzie prin fiecare metodă. În vreme ce eu nu încerc să-mi impun punctele de vedere clienților mei, cade în sarcina mea să devin apărătorul intereselor lor de sine. În cazul lui Janet, aceasta a fost o componentă absentă din experiențele sale terapeutice anterioare. Ea nu dorea să i se spună ce are de făcut, dar dorea îndrumare în întreprinderea de acțiuni specifice — nu o tabula rasa ori un zid de răspunsuri de genul: „Interesant..., continuă“.

În calitate de apărător al intereselor ei de sine, i-am recomandat un travaliu filosofic suplimentar, vizând rezolvarea problemelor cu tatăl său și a celor din prima căsătorie. Impresia mea a fost că ea ar fi riscat să urmeze același model într-o relație viitoare dacă nu se debarasa de bagajul psihologic pe care îl purta. Atunci când duci o viață examinată (sau când lucrezi cu un consilier filosofic), e necesar să te concentrezi atât asupra lucrurilor absente, cât și asupra celor prezente în cadrul ei. În cazul lui Janet, aceasta însemna a înțelege că îi lipsea rezoluția interpersonală în anumite sectoare ale vieții personale și că avea nevoie să lase în urmă relațiile nefructuoase, aducându-le la încheiere în mintea ei. Astfel, ea se elibera în vederea autodescoperirii, iar această persoană autentică se putea afirma pe sine într-o relație fructuoasă viitoare. În căutarea împlinirii, avea nevoie de punerea în act a unui prezent de succes, în loc de reconstituirea unui trecut lipsit de succes.

Asemenea multora dintre clienții mei, cunoașterea faptului că raționamentele ei îi caracterizau și pe alții i-a dat încredere lui Janet. Ea ajunsese treptat la disconfort, în urma aportului substanțial adus căsniciei sale, al cărui răsplată, cu excepția criticii și nefericirii, se diminuase continuu. Chiar dacă nu știa încă sigur dacă ajunsese la limită, era de acord că, la un anumit moment se ajunge la o linie care separă egoismul constructiv de altruismul destructiv — și era încântată că unii dintre marii gânditori ai vremii noastre ajunseseră la concluzii similare.

Nu am consiliat-o pe Janet decât în acea unică ședință. Chiar dacă un asemenea lucru nu este ieșit din comun, de regulă consilierii filosofici își văd clienții pe parcursul a cel puțin câtorva ședințe. Cei mai mulți dintre clienții mei participă la terapie de scurtă durată —

nedepășind de obicei trei sau șase luni. Unii oameni, precum Janet, au nevoie de ajutor pentru a depăși o criză specifică, necesitând totodată tratarea unor probleme cu persistență îndelungată.

PROCESUL PEACE

Cazul lui Janet poate fi structurat în termenii procesului PEACE după cum urmează:

Unu, problema: Confruntată cu o căsnicie care eșua, Janet trebuia să hotărască fie să meargă acasă în seara respectivă și să încerce să facă totul potrivit așteptărilor soțului ei extrem de pretențios, fie să se cazeze la un hotel pe perioada weekendului pentru a reflecta în singurătate.

Doi, emoțiile: Reflectând la varianta mersului acasă, Janet a resimțit frustrare, disperare și mânie. Ea știa că nu-l putea mulțumi cu adevărat pe Bob, chiar dacă se străduia din răsputeri și îi era greu să-și reconcilieze succesul profesional cu eșecul în căsnicie. În același timp, resimțea teamă și lipsă de speranță la gândul cazării la hotel. Aceasta ar putea da semnalul începutului sfârșitului celei de-a doua căsnicii a ei; cea dintâi eșuase din motive similare, iar ea nu dorea să poarte stigmatul incapacității de a menține o relație.

Trei, analiza: Pe parcursul conversației noastre, Janet mi-a explicat faptul că ambii ei părinți au subevaluat-o; din partea tatălui ei, mai ales, nu se bucurase niciodată de prea multă aprobare sau apreciere. Drept urmare, a ajuns la sentimentul că nu-i merita dragostea și a presupus că

lipsa lui de iubire se datorase unei deficiențe supărătoare a ei. Colegul meu, Pierre Grimes, numește acest gen de falsă convingere despre sine a unei persoane „pathologos“: ea invadează și blochează capacitatea persoanei de a avea succese, împlinind, în schimb, așteptările eșecului. Pathologosul lui Janet, „Nu merit dragostea tatălui meu“, se traducea în căsniciile viitoare prin „Nu merit dragostea soțului meu“. Pathologosul ei făcea în așa fel, încât ea să se mărite exact cu tipul nepotrivit de bărbat și să se acuze pe sine atunci când căsnicia eșua. Janet căzuse în cursa pe care ea însăși o construise. Ambele alternative ale dilemei sale — fie reîntoarcerea acasă, fie cazarea la hotel — ofereau potențial de creștere a pathologosului: în oricare din variante, ea nu s-ar fi bucurat de dragostea soțului ei, putând să se declare, drept urmare, nedemnă de ea.

Rolul lui Socrate, așa cum îl înfățișează Platon în dialogul *Theaitetos*, este acela de moașă filosofică. Cu toții suntem însărcinați cu idei și avem nevoie de o moașă spre a le aduce la lumina zilei. Însă moașa filosofică ne ajută și să distingem între ideile pe care noi le-am conceput și cele care — asemenea pathologosului — sunt de fapt impostori nocivi deghizați sub formă de idei.

„Însă cel mai mare merit al artei mele este acela că poate testa în orice chip dacă mintea... produce o simplă imagine, o impostură sau o odraslă reală și autentică.“

PLATON

Patru, contemplația: Una este recunoașterea faptului că ești purtătorul unei convingeri destructive despre tine însuți, și alta este înlocuirea ei cu o convingere autentică și constructivă. De regulă, nu răstorni convingeri

adânc înrădăcinate prin simpla lor reconceptualizare. Un pathologos este fortificat de către experiență. Singura modalitate de a-l răsturna este acumularea unei experiențe de o calitate diferită — călăuzită de convingeri constructive privitoare la tine însuți — și înlocuirea, cărămidă cu cărămidă, a edificiului autodistrugerii cu unul al autoafirmării. Acest lucru se realizează zi de zi, oră de oră, chiar minut de minut. Pathologosul lui Janet trebuia înlocuit cu o credință de genul „am meritat dragostea tatălui meu, dar el a fost incapabil să mă iubească din pricina propriilor lui probleme", ceea ce-ar conduce la credința: „Merit dragostea unui soț și, prin urmare, trebuie să găsesc un soț care să mă poată iubi."

Exersând această idee, Janet ar fi capabilă să atragă un soț care s-o iubească. Însă primul pas e întotdeauna cel mai dificil și necesită curaj. Pathologosul poartă masca unui prieten vechi și renunțarea la el poate da impresia abandonării. De fapt, el este cel mai mare dușman și trebuie abandonat dacă vrei să trăiești o viață împlinită.

Cinci, echilibrul: Acum Janet a înțeles nu doar că imboldul de a se caza la un hotel era unul al autoconservării, dar și că individualitatea ei era demnă de autoconservare. Prin petrecerea unui interval de timp de una singură, în absența atât a cuiva care să-i amplifice eul, cât și a cuiva care să-l diminueze, ea se putea bucura de echilibrul plăcutei solitudini necesare procesului de recunoaștere a propriei valori — și, în ultimă instanță, al atragerii altora care, de asemenea, vor recunoaște această valoare.

La sfârșitul ședinței noastre, Janet mi-a spus că i-am furnizat o mulțime de subiecte de gândire și că dobândise încredere în capacitatea ei de a lua decizia

potrivită. Am înțeles că, în cel mai rău caz, devenise posibil ca ea să stopeze „spirala drumului nefericit către divorț". Era chiar posibil ca să pornească pe spirala drumului fericit către acesta! Desigur, o căsnicie de durată reprezintă de regulă soluția cea mai bună pentru toți cei în cauză, însă uneori e mai bine să divorțezi din motive întemeiate decât să stai căsătorit din motive nesănătoase. Dacă începi să te descoperi filosofic pe tine însuți, viața ta s-ar putea, drept rezultat, schimba. Uneori, acea schimbare poate cauza mult disconfort, și ai nevoie de curaj și hotărâre spre a o parcurge până la capăt. Însă o atare maturizare filosofică conduce totodată către autosuficiență filosofică, fapt care îți permite să fii autentic și sincer cu tine însuți. Acesta fusese lucrul dorit de Janet și cred că îl va realiza.

Povestea lui Janet contrastează în mod interesant cu cea a Norei, femeia care dorea să-și termine studiile în ciuda obiecțiilor soțului ei, prezentată în capitolul al șaselea. Ambele femei se confruntau cu bărbați critici și pretențioși care rămâneau nemulțumiți, indiferent de eforturile depuse de ele. Însă rezultantele diferite din cele două cazuri ilustrează diversitatea modurilor în care soluțiile filosofice se aplică unor probleme similare, în funcție de persoanele implicate. Fiecare dintre noi își are perspectiva sa filosofică unică, nu există două persoane care să reacționeze identic din motive identice, chiar dacă circumstanțele lor sunt similare.

LARRY

Larry se confrunta și el cu posibila încheiere a unei relații. Era însurat cu Carol, de aproape douăzeci și cinci

de ani, cu care avea doi copii aflați la prima tinerețe. În tot acest răstimp, i-a fost credincios soției sale, și amândoi se mândreau cu parteneriatul pe care îl formaseră în vederea creșterii și bunăstării copiilor lor. Amândoi aveau cariere înfloritoare, chiar dacă soția lui lucrase mulți ani la domiciliu, pentru a petrece mai mult timp cu copiii. Larry o respecta, însă, după plecarea copiilor, descopereau că nu le mai rămăseseră prea multe lucruri în comun.

În mod semnificativ, atunci când Larry a încercat să aibă o discuție serioasă cu Carol despre temeinicia legăturii lor, ea i-a răspuns că nu dorea să-l mai audă bătătorind acest subiect și i-a sugerat să plătească pe cineva ca să-l asculte. O parte a rațiunii de a face parte dintr-o relație de iubire este participarea la un dialog continuu, iar răspunsul lui Carol demonstra că acest element-cheie al relației lor încetase să mai funcționeze. Acasă nu e doar locul pe care îl iubești și unde tragi, ci și locul în care lucrurile pe care le ai de spus îi interesează pe ceilalți și unde persoana ta interesează în calitate de ființă umană — nu în vederea atingerii unor obiective ulterioare — prețuită pentru ceea ce reprezintă în sine.

Larry nu consultase niciodată psihiatri sau psihologi și respingea până și ideea unei terapii extinse. A venit la mine la sugestia soției lui, căutând doar pe cineva căruia să-i vorbească, câtă vreme chibzuia dacă s-o părăsească sau nu. Categoric, nu dorea să discute despre propriile sentimente — și cu atât mai puțin despre copilăria sau modelele lui de comportament. Asemenea celor mai mulți dintre clienții mei, el căuta pe cineva în măsură să-l ajute să-și articuleze viziunea asupra lumii (altfel spus, filosofia personală) și să-și examineze opțiunile pentru a se asigura că acțiunile pe care le întreprindea erau în consonanță cu

credințele și valorile sale. Sarcina acesta nu este întotdeauna atât de simplă pe cât pare.

Atât Larry, cât și Carol erau oameni cu principii și loiali și considerau că se conduceau după rigorile unui cadru etic serios. Nu erau religioși, însă își formulaseră propriile precepte morale și le urmau. Însă acum, de vreme ce intenția de încheiere a relației (prin divorț) nu era în mod necesar în acord cu principiile sale (potrivit cărora căsătoria era un angajament pe viață), Larry își punea întrebarea dacă nu venise vremea să schimbe regulile pe care le socotise absolute. Atunci când urmarea orbească a unei reguli începe să cauzeze prejudicii, e probabil timpul să o schimbi.

Angajamentele căsătoriei sunt asumate de regulă „până când moartea ne va despărți" — cu alte cuvinte, pe viață. Dar să presupunem că, la puțin timp după încheierea lunii de miere, descoperi că te-ai căsătorit cu o persoană sadică sau psihopată, care te-a indus cu abilitate în eroare și, foarte probabil, îți va face rău sau îți va distruge viața. În această situație primejdioasă, menținerea angajamentelor căsătoriei îți vor pricinui mai mult rău decât încălcarea lor. Să considerăm acum cazul mai banal al unei dispute cu un frate, soră sau cu un prieten, în urma căreia îi juri că „nu-i vei mai vorbi câtă vreme vei trăi". După scurtă vreme, persoana respectivă îți va lipsi foarte mult, după cum și tu îi vei lipsi. Păstrarea jurământului de a nu-i vorbi ți-ar cauza foarte probabil mai multe suferință decât încălcarea lui, astfel că vei pune mâna pe telefon spre a restabili legătura.

Cazul lui Larry se plasează undeva între aceste două extreme. Doi oameni pot împărtăși o căsnicie minunată vreme îndelungată, perioadă în care continuă să se

dezvolte ca persoane și în care intenționează să-și mențină angajamentele. În ciuda acestora, e posibil să vină o zi în care personalitățile amândurora s-au dezvoltat dincolo de limitele căsătoriei lor, caz în care menținerea lui le-ar face mai mare rău decât dizolvarea lui. Dacă doar unul dintre soți se simte într-o asemenea situație, pe amândoi îi așteaptă multe dificultăți. Însă dacă ambii au acest sentiment, fapt nu foarte des întâlnit, ei își pot păstra în fapt iubirea prin abandonarea căsătoriei. Acesta este lucrul pe care, în opinia mea, Larry și soția sau au izbutit să-l realizeze.

DATORIA

Kant a considerat că datoria morală trebuie exercitată pentru ea însăși și că moralitatea provine din rațiune. În mod similar, Larry era un moralist, astfel că abordarea lui Kant se potrivea cu a sa. Filosoful german a scris despre câteva „datorii perfecte" pe care le au oamenii, iar lista de lucruri care nu trebuie săvârșite (de pildă, a minți ori a ucide) sună mai mult sau mai puțin precum cele Zece Porunci. De asemenea, el se referă la „datoriile imperfecte" pe care le avem, printre care se numără aceea de a ne perfecționa pe noi înșine. Spre deosebire de datoriile perfecte, care sunt universale, cele imperfecte sunt situaționale. Aplicată cazului lui Larry, implicația teoriei este că, deși căsătoria (o obligație mutuală) reprezintă un angajament serios care nu trebuie violat, în caz că semnificația mutuală a obligației a încetat, rămânerea în cadrul matrimonial nu va fi nici în avantajul lui Larry, nici în cel al soției lui — violând, prin urmare, „datoria imperfectă" a amândurora de a se autoperfecționa.

„Asigurarea fericirii cuiva reprezintă o datorie a acelei persoane, cel puțin indirect; căci nemulțumirea față de propria condiție, sub presiunea a numeroase anxietăți și a dorințelor nesatisfăcute, poate lesne deveni o mare tentație în direcția încălcării datoriei."

IMMANUEL KANT

Teoria datoriilor *prima facie* a lui William Ross l-ar conduce pe Larry la concluzii similare. Potrivit lui Ross, cu toții avem o listă de angajamente care „la prima vedere" (*prima facie*) sunt la fel de obligatorii; însă, în practică, ele vor intra în conflict. El susține că situații diferite reclamă priorități diferite și că fiecare caz trebuie apreciat în funcție de propriile merite. Astfel, câtă vreme copiii lui erau mici, angajamentul principal al lui Larry a fost foarte probabil cel față de ei și este posibil ca el să fi menținut căsătoria spre a le oferi suport emoțional. Însă acum, odată cu schimbarea situației (copiii au crescut), obligația lui principală ar putea fi aceea a furnizării de suport propriei dezvoltări emoționale, efectuată prin abandonarea căsătoriei.

„Atunci când mă aflu, după cum probabil sunt de fiecare dată, într-o situație în care mai multe astfel de datorii prima facie sunt întipărite în mine, trebuie să examinez situația cât mai deplin cu putință până când ajung, cântărind, la opinia (nu e niciodată mai mult decât atât) că, în împrejurările date, una dintre datorii este întipărită mai adânc decât celelalte..."

WILLIAM ROSS

Dacă Larry ar fi fost un gen mai intuitiv, aș fi putut discuta cu el *Tao Te Ching*. Ca și *I Ching*, acest text chinezesc antic pleacă de la premisa că totul se schimbă și că, pentru a înțelege schimbarea trebuie să înțelegi natura legilor — Calea — ce guvernează acea schimbare. Un alt principiu aflat la baza lui *I Ching* este acela că întotdeauna există o modalitate mai bună și una mai rea de a face un lucru sau altul. La modul ideal, alegerea cea mai bună te va plasa dincolo de reproș. Reproșul reprezintă un concept crucial în filosofia chineză, jucând un rol similar cu cel al vinei din cadrul psihologiei și al păcatului din cel al teologiei. Dacă acționezi ireproșabil, nu-ți vei face dușmani și nu vei irosi timp reconciliindu-te cu tine însuți.

Dacă ar fi căutat îndrumare prin intermediul lui *Tao Te Ching*, e posibil ca Larry să fi ajuns la concluzia că el și soția sa puteau consimți să se despartă, schimbând angajamentul pe care-l mențínuseră față de căsnicia lor, însă rămânând dincolo de reproș. Forțele care menținuseră căsnicia, în primul rând responsabilitățile părintești conjugate și obligațiile reciproce împărtășite, s-au schimbat. Atâta vreme cât responsabilitățile superioare ale creșterii copiilor i-au legat, ei au tolerat aspectele mai puțin satisfăcătoare ale relației lor. Înțelegerea mecanismelor acestor schimbări contribuie la descoperiea intrării pe o cale mai bună.

„Atunci când lucrurile ating culmea vigorii lor, ele își încep declinul. Aceasta este împotriva lui Tao. Toate cele ce sunt împotriva lui Tao își vor atinge curând sfârșitul."

LAO ZI

Am înțeles că Larry era prea versat în abordări strict logice pentru a se simți în rezonanță cu Tao. Însă, fie că i-a acordat atenție lui Kant, fie lui Lao Zi, el ar fi atins, foarte probabil, aceeași concluzie. În concordanță cu puternicul său simț al datoriei, Larry a avut sentimentul unei obligații față de soția și căsnicia sa. Însă odată ce copiii au crescut, el a decis să-și lase în urmă căsnicia stagnantă spre a-și urmări dezvoltarea personală. Eticile lui Kant și Ross justificau această alegere. Larry s-a simțit relaxat în fața acestei decizii, odată ce a înțeles cu claritate că acțiunea sa era consistentă cu principiile sale.

CARMEN

Carmen n-a avut niciodată posibilitatea de a alege să-și păstreze căsnicia. După douăzeci și cinci de ani petrecuți împreună cu ea, timp în care au crescut patru copii, soțul ei a părăsit-o pentru altă femeie. Carmen a căutat sprijin la un grup de consiliere filosofică, dirijat de una dintre colegele mele, Vaughana Feary. Sub auspiciile temei ajutorării clientului în „eliminarea intolerabilului, reducerea durerii, satisfacerea nevoii, actualizarea visului" (expresie a filosofului Nel Noddings), Feary divide munca filosofică în patru etape, prima presupunând relatarea de către client, în cuvinte proprii, a propriei povestiri, în vreme ce consilierul decide dacă alte forme de asistență sunt necesare.

În cadrul acestei etape, Carmen a povestit următoarele:

După plecarea soțului, a descoperit că el avusese o legătură extraconjugală de durată. Nu cu mult înainte, ea luase decizia dureroasă de a-și plasa fiul handicapat într-un

cămin-colectivitate. Aceste două schimbări zguduitoare i-au dat sentimentul că eșuase ca soție și ca mamă, cele două chemări cărora își dedicase viața. Vreme de o săptămână, a plâns, neducându-se nici măcar la biserică. N-a consultat un avocat, deși soțul ei o făcuse, dar îndrăznea să presupună că acesta îi va asigura cele necesare întreținerii.

Înainte de a intra în grup, Carmen a consultat un psihiatru, care a diagnosticat o depresie de natură chimică și i-a prescris Prozac. La îndemnul consilierului său filosofic, ea a început să se consulte cu un avocat. În acel moment era pregătită pentru etapa a doua, cea a definirii credințelor ei fundamentale privitoare la viața de calitate, feminitate și virtutea feminină. Potrivit filosofiei personale a lui Carmen, femeile de calitate sacrifică totul pentru familiile lor.

Odată ce medicamentul Prozac i-a atenuat șocul depresiei, și inspirată de primul obiectiv la care lucra împreună cu avocatul — estimarea valorii economice a muncii ei ca îngrijitoare de copii, dădacă, bucătăreasă și menajeră (casnică, altfel spus) de-a lungul ultimilor douăzeci și cinci de ani —, Carmen a trecut cu ușurință în etapa a treia a lui Feary, care presupunea examinarea contradicțiilor și credințelor iraționale din cadrul filosofiei ei de bază. Carmen a ajuns să înțeleagă că munca de îngrijire — căreia i se dedicase în totalitate — fusese subevaluată de către soțul ei. Cu un umor amar, ea conchidea că încrederea în intenția soțului ei de a nu o lăsa într-o situație economică dificilă nu era una logică, în special în lumina revelării îndelungatei perioade în care acesta o înșelase. Ea a hotărât să lupte pentru drepturile ei în cadrul divorțului, de vreme ce sfârșitul relației părea inevitabil. De asemenea, a înțeles că, deși sacrificiul de sine reprezintă într-adevăr o virtute, doar acesta n-a fost suficient pentru a-i asigura o viață

bună. Totodată, ea pornea pe drumul descoperirii celorlalte componene ale acesteia.

Cea de-a patra etapă a lui Feary constă în exprimarea filosofiei de-acum rafinate a clientului. Carmen așeza acum autonomia alături de sacrificiul de sine, ca virtute necesară. În sprijinul acestei decizii venea autosuficiența înfloritoare pe care fiul ei o dobândise în căminul-colectivitate, lucru imposibil de realizat acasă. De asemenea, ea ajungea să înțeleagă faptul că fiecare om își are propriile idei despre viața de calitate, dragoste și fericire. Drept urmare, ea a acceptat faptul că, deși considera abandonarea căsniciei de către soțul ei greșită din punct de vedere moral, acesta putea crede sincer în dreptul lui de a-și căuta fericirea într-o altă relație. Dobândirea acestui înțeles i-a permis să reia legăturile cu ceilalți copii — cu care se simțise incapabilă să vorbească după plecarea soțului — și să reziste tentației de a le cere să se situeze de partea unuia sau a altuia dintre părinții lor. Însă, în primul rând, admiterea validității unei multitudini de perspective i-a permis lui Carmen să-și schimbe părerea potrivit căreia viața ei era un eșec.

„Principiul necesită libertate a gusturilor și întreprinderilor, a trasării cadrului vieții noastre în funcție de caracterul nostru, a acțiunii potrivit dorințelor noastre, supuși consecințelor care ar putea decurge din acestea, fără opreliști din partea semenilor noștri, câtă vreme nu le aducem vătămare, chiar dacă aceștia ne-ar putea socoti comportamentul nerod, pervers sau greșit.“

JOHN STUART MILL

Astfel înarmată, Carmen și-a asigurat un aranjament favorabil, privitor la proprietate și pensie alimentară, care reflecta valoarea monetară a muncii sale casnice. Deși avea o diplomă în finanțe, ea și-a exercitat autonomia prin alegerea unui post într-o companie de asigurări de sănătate, care-i permitea să folosească ceea ce învățase în perioada îngrijirii fiului său handicapat în direcția ajutorării unor familii aflate în situații similare. Ea continua să situeze printre credințele ei fundamentale virtuțile feminine ale empatiei, creșterii copiilor și îngrijirii altora, însă acum dobândise o perspectivă mai largă asupra modului lor de aplicare, care să excludă uitarea sau neglijarea de sine pe parcursul acestui proces. Ea simțise, justificat, dezamăgire și mânie față de curmarea căsătoriei, pe care o considera sacră. Totodată, a ajuns să înțeleagă că, deși încheierea relației n-a fost alegerea ei, direcția pe care urma s-o ia restul vieții sale era alegerea ei. A refuzat să se lase copleșită de emoțiile stârnite de o situație pe care n-o putea schimba, concentrându-se în schimb asupra momentului prezent și a modului de a-l folosi la maximum.

JOAN

Joan a consultat-o pe colega mea, Harriet Chamberlain, spunându-i că, practic, căsnicia i se terminase, dar că se simțea prizoniera acesteia, întrucât era financiar dependentă de soțul ei. Era gata să-și reia serviciul, adăugase ea — lăsase o carieră de succes de câțiva ani pentru a sta acasă cu copiii —, creând astfel perspectiva unei ieșiri realiste din relația matrimonială.

Dar pe măsură ce lucra cu consilierul ei la schițarea opțiunilor (revenirea la serviciu — cu normă întreagă sau redusă — întoarcerea la școală, pregătirea într-un domeniu diferit față de cel în care lucrase înainte), Joan le-a eliminat una câte una. Nu avea încrederea de sine necesară ocupării unui post; nu avea timp să meargă la cursuri; se temea că menajera ei o să demisioneze; credea că nu avea experiență de lucru recentă, pe care s-o menționeze în curriculum vitae și că nu va găsi niciodată slujba pe care și-o dorea. Nu-i de mirare că se simțea prizonieră! Ea găsea motive pentru care fiecare direcție părea imposibilă, indiferent de conținutul acesteia. Consilierul ei filosofic i-a sugerat că era într-adevăr prizonieră în interiorul căsniciei — însă nu din cauza soțului sau a dependenței economice. Ea însăși era autoarea propriului prizonierat.

„A te elibera de credința că nu există libertate înseamnă să fii cu adevărat liber."

MARTIN BUBER

Consilierul lui Joan a recurs la existențialism în cazul ei, întrucât pune accent pe recunoașterea și actualizarea libertății personale a individului și pe responsabilitatea acestuia pentru crearea unei vieți împlinite și cu sens. Potrivit lui Jean-Paul Sartre, confruntarea cu propria ta libertate existențială poate produce anxietate, iar punerea ei în practică necesită cunoașterea obstacolelor întâlnite în cale — la care se adaugă înțelegerea faptului că tu însuți le-ai așezat acolo. Restricțiile pe care noi înșine le plasăm în calea libertății noastre sunt numite de către Sartre „credință negativă".

„Omul nu poate avea voința a nimic până când n-a înțeles că trebuie să nu se bazeze pe nimeni în afară de el însuși; că este singur, abandonat pe pământ, în mijlocul infinitelor sale responsabilități, lipsit de ajutor, fără altă țintă în afara celei pe care și-o fixează singur, fără alt destin în afara celui pe care și-l făurește singur pe pământul acesta."

JEAN-PAUL SARTRE

Joan ar fi putut reprezenta o exemplificare perfectă a credinței negative. Însă odată ce privirea i-a fost îndreptată către propriul aport, înșelător, la situația dificilă în care se afla, a găsit cu repeziciune curajul de a-și accepta responsabilitatea și libertatea. Prin intermediul gândirii critice, a început să demoleze zidurile pe care le construise spre a persista într-o viață care n-o făcea fericită. Pe măsură ce demolarea avansa, ea înțelegea că, intenționând să revină la serviciu, pentru ca mai apoi să respingă toate căile de punere în aplicare a planului său, a dus-o la convingerea că rămânerea în căsnicie era mai curând un rău necesar decât o alegere. La rândul său, acest lucru i-a permis să-și nege responsabilitatea în perpetuarea nefericirii.

În cele din urmă, Joan a recunoscut că, de fapt, nu dorea să se întoarcă la serviciu și că, în această perspectivă, dorea să-și păstreze căsnicia. Odată ce a înțeles că rămânerea în căsnicie reprezenta propria ei alegere, a dobîndit un sentiment reînnoit al controlului asupra propriei vieți. Aceasta i-a permis să realizeze că încrederea și stima ei de sine — de a căror lipsă i se plânsese consilierului ei — nu-i fuseseră răpite. Ea fusese cea care le abandonase și, prin urmare, le putea recupera.

Joan a început să participe mai activ în cadrul relației, acceptînd atât responsabilități, cât și obligații față de

aceasta. Luând pe umeri propria parte a relației, a îndepărtat o parte din sarcina pe care o atribuise soțului și resimțea mult mai multe beneficii de pe urma ei. Nu numai că se împăca acum cu gândul rămânerii într-o căsnicie imperfectă, întrucât decisese aceasta prin voință proprie, dar căsnicia i se îmbunătățise într-atât, încât ajungea s-o prețuiască din nou.

Am inclus acest caz într-un capitol despre încheierea relațiilor — chiar dacă această căsnicie nu s-a dizolvat în cele din urmă — pentru a arăta că o relație aflată aparent în chinurile morții poate fi resuscitată. Fără îndoială, lucrurile pot merge atât de prost, încât calea-ntoarsă să nu mai fie posibilă (sau nu mai există dorința de a face cale-ntoarsă), însă suntem adesea prea doritori să spunem că am depășit acel punct.

Carl von Clausewitz — cel mai aclamat filosof occidental al războiului, un soi de confrate european al lui Sun Tzu — scria celebra propoziție „războiul este o simplă continuare a politicii prin alte mijloace". Ar fi înțelept din partea voastră să vă amintiți, în caz că luați în calcul încheierea unei relații, că divorțul este o simplă continuare a căsniciei prin alte mijloace. Rareori este vorba de o ruptură clară și rapidă. Cântăriți cu atenție, spre a vedea dacă încheierea unei relații va rezolva sau cel puțin va ameliora problema în cauză. Și dacă încheierea este singura cale de a realiza acest lucru — sau dacă nu există decât încheiere în ciuda dorințelor voastre —, găsiți modalitatea cea mai bună de a o parcurge. Odată ce sunteți siguri că ați găsit-o, procedați cât mai ireproșabil cu putință.

8. VIAȚA ȘI CONFLICTUL DE FAMILIE

„Atunci când familia este în ordine, toate relațiile sociale ale omenirii vor fi în ordine."

I CHING

„O mare proporție a mizeriei care rătăcește, sub forme hidoase, în jurul lumii, apare din neglijența părinților..."

MARY WOLLSTONECRAFT

Singurul lucru mai complicat decât relația de dragoste dintre doi oameni este rețeaua complexă de interacțiuni din cadrul unei familii. Fiecare individ își manifestă propria personalitate, preferințe, standarde, atitudini, valori — și perspectivă filosofică. Natura și creșterea primită conspiră la crearea unui efect de suprapunere printre membrii familiei în multe dintre aceste zone, însă nu duc niciodată la o potrivire perfectă. Acesta este punctul de pornire a conflictului. Asemenea legăturilor de dragoste, relațiile de familie au nevoie de considerație și întreținere atente. Este foarte posibil ca ele să aibă chiar mai mare nevoie de aceasta, dat fiind că relațiile de familie sunt în mod inerent dezechilibrate și întrucât ele sunt în cea mai mare parte dictate, nu alese. De regulă, îți alegi prietenul, însă nu-ți alegi rudele.

Vreme îndelungată, copiii sunt formați de către adulții de care depind. Aceasta le creează părinților obligația de a face tot ce le stă în putință în direcția încurajării și stimulării caracteristicilor copiilor lor, care le vor asigura o viață de calitate. Componenetele specifice ale unei astfel de vieți reprezintă subiectul a mii de ani de dispute între filosofi, astfel că nu veți găsi un model unic în această privință. Detaliile vor varia în funcție de persoană, familie și cultură. Cele două locuri comune pe care le veți găsi, indiferent în ce direcție vă îndreptați atenția, sunt respectul pentru cei care luptă pentru o viață de calitate și mandatul acordat părinților de a o face posibilă. (De asemenea, nu există niciun plan de lecție preexistent care să ne învețe cum să trăim o viață de calitate, așadar nu-l căutați nici în paginile de față.)

Din perspectiva consilierului filosofic, e important, ca părinte, să-ți identifici îndatoririle și obligațiile și să explorezi modalitățile în care le poți îndeplini în concordanță cu perspectiva ta filosofică. Chiar dacă rolul părinților este primordial, toți participanții la structura familiei, inclusiv copiii, își au propriile obligații față de ei înșiși și față de ceilalți membri ai familiei. Cât de minunată ar fi lumea aceasta dacă fiecare și-ar analiza responsabilitățile și le-ar îndeplini cît mai adesea cu putință.

MARGARET

Pe parcursul unui interviu în direct la radio, am discutat cu o ascultătoare pe nume Margaret, care efectua o analiză de acest gen. Ea m-a întrebat dacă era oportun să le ceară copiilor ei adolescenți să îndeplinească munci casnice

elementare spre a-și cîștiga banii de buzunar. Dorința ei era aceea de a-i înzestra cu un simț al responsabilității, atît în privința gospodăririi banilor, cît și în cea a participării la viața și bunul mers al familiei. Ea a explicat că familia ei își permitea să angajeze o persoană care să se ocupe de tunsul ierbii și de strânsul frunzelor, iar copiii ei se plângeau că niciunul dintre prietenii lor nu trebuia să muncească pentru banii de buzunar. Margaret nu-și punea decizia sub semnul întrebării, însă dorea să se asigure că exista o justificare filosofică a regulii ei. Nu dorea să-și exploateze copiii, dar nici nu voia ca aceștia să considere că banii li se cuvin necondiționat. Când fusese copil, Margaret trebuise să muncească pentru fiecare centimă din banii ei de buzunar (pe lângă sarcinile ei casnice de acasă) și, deși nu era necesar din punct de vedere financiar ca proprii ei copii să facă același lucru, dorea să le inoculeze aceeași etică a muncii pe care ea a adoptat-o în procesul propriei formări.

Drept răspuns la plângerile copiilor referitoare la muncă, Margaret îl parafraza pe Nietzsche: cantitățile mici de otravă pot fi benefice. Cu toate că Nietzsche disprețuia moralitatea convențională precum etica protestantă a muncii, am socotit constructivă această aplicare a ideilor sale. În mod sigur, efectuarea muncii nu le-ar face rău copiilor, cu atât mai puțin i-ar omorî, în ciuda tânguirilor lor pline de patos. Cel mai probabil le-ar întări fibra morală prin învățarea unei lecții socio-economice importante: nu poți obține un lucru pe nimic. Sau, dacă preferați, nu există ceea ce s-ar numi masă gratuită. Aceasta este, de fapt, o extensiune în câmpul economiei a uneia dintre legile newtoniene ale fizicii. Legea lui Newton spune că pentru fiecare acțiune există o reacțiune egală de sens opus. Versiunea ei economică ar spune că pentru fiecare

masă există o notă de plată. Întrebările-cheie sunt: „Cine mănâncă?" și „Cine plătește?" În economie, ca și în fizică, niciun lucru nu provine din nimic. În aceeași ordine de idei, nu poți să nu obții nimic dintr-un lucru. Avem de-a face cu un drum cu dublu sens.

„Tot ceea ce nu mă ucide pe de-a-ntregul mă face mai puternic."

FRIEDRICH NIETZSCHE

Margaret a ajuns la fundamentarea filosofică a acțiunilor ei de una singură, însă am venit și eu cu confirmări suplimentare. După cum vom vedea în Capitolul 11 (despre etică), atât Aristotel, cât și Confucius legau virtutea de bunele obiceiuri. Astfel, în cazul lui Margaret, crearea obiceiului de a plăti pentru masa de prânz sau de a cânta cu scopul obținerii cinei îi ajuta pe copiii ei să practice o virtute: aprecierea valorii muncii. Aristotel și Confucius ar fi de acord că de vreme ce ține de obicei, o virtute nu poate fi învățată doar discutând-o — ea trebuie practicată. Și, sub acest aspect, Margaret se afla pe calea cea bună.

RITA

Colega mea, Alicia Juarrero, a lucrat și ea cu o clientă care se lupta cu responsabilitățile față de familia sa, însă într-un alt mod. Rita a venit la Alicia distrusă, deoarece sora ei adolescentă fusese violată de către un băiat, pe care-l cunoștea de la magazinul la care lucra la sfârșit de săptămână. Acest act violent le-a aruncat întreaga familie într-un tărăboi cumplit, pe măsură ce încercau să lupte atât

cu urmările emoționale, cât și cu chestiunile mai practice precum găsirea unei terapii adecvate pentru fată, formularea plângerilor legale împotriva băiatului și așa mai departe. Rita însăși începuse să lipsească de la cursuri, neglijându-și munca legată de acestea, paralizată de oroarea situației. Nu știa cum să-și ajute nici sora, nici rudele în eforturile lor de a o sprijini.

Rita își urma cele mai bune instincte în iubirea și sprijinul dăruite celor apropiați. Însă era în pericol să-și piardă propriul echilibru în acest proces. Echilibrul este adesea pus în cauză în relațiile de iubire dintre doi oameni, însă el nu e mai puțin important în cadrul familiilor. Atât sentimentul de familie, cât și individualitatea reprezintă cea mai bună cale către formarea unei vieți adulte sănătoase. Atenția Ritei a fost călăuzită, de către consilierul ei, înspre filosoful stoic Epictet, pentru a arunca mai multă lumină asupra situației ei. Acesta scria: „Atunci când vezi pe cineva plângând de durere... ai grijă să nu te lași purtat de val... Dar nu ezita să-ți manifești simpatia." Rita nu ajuta pe nimeni dacă viața ei ajungea să deraieze. Dacă viața ei se făcea țăndări, nu mai avea resurse s-o ajute nici pe sora ei. Rita s-a decis să nu-și adauge propriul stres celui al surorii ei. Alocarea timpului necesar pentru a-și reveni ar reprezenta cel dintâi pas în direcția ajutării acesteia și a familiei în efortul lor vizând același obiectiv.

„Dacă ți se întâmplă vreodată să te orientezi către exterior, în încercarea de a mulțumi pe altcineva, ți-ai pierdut fără îndoială planul vieții."

EPICTET

Rita s-a mai înarmat cu încă un înțeles provenit de la Epictet, privitor la dreapta măsură: „Nu căuta să faci

evenimentele să se întâmple după cum dorești, ci dorește-ți ca ele să se întâmple așa cum se întâmplă și-ți va merge bine." Un lucru întâmplat deja nu mai poate fi revocat, astfel că este inutil a pierde timp dorindu-ți ca el să fi fost altfel. E de preferat să mergi înainte în împrejurările date — indiferent cât sunt de tulburătoare — în loc de a te agăța de trecut. Mersul înainte este singurul care poartă cu sine posibilitatea îmbunătățirii.

Amintiți-vă tema centrală a stoicilor, potrivit căreia singurele lucruri de valoare sunt cele pe care nimeni nu ți le poate lua. Astfel, în afară de cunoștințele specifice provenite de la Epictet, Rita a învățat de la stoici lucruri generale. Puține lucruri sunt mai prețioase decât iubirea familială, care nu ne poate fi răpită de nimeni. Nici măcar un violator nu are această putere — doar dacă tu însuți renunți la ea. Prin aflarea unei modalități de a păstra structura de iubire a familiei ei în mijlocul acestei furtuni, Rita a procedat corect. Acest lucru reprezenta mai mult decât raza de lumină ce străbtea norii întunecați de deasupra lor; era soarele care va lumina întregul cer după trecerea furtunii.

SONIA

Margaret fusese în căutarea unei justificări filosofice în parte datorită semințelor îndoielii sădite în ea de opoziția copiilor ei. Chiar dacă sunt sigur că aceștia din urmă vor pierde bătălia în cauză, ei se angajau în războiul mai amplu prin care trec atâtea familii, pe măsură ce copiii se zbat să-și statornicească propriile identități independente în raport cu familiile lor. Am văzut un caz mult mai serios al acestei lupte în situația Soniei.

Sonia se afla la începutul celei de-a treia decade de viață când a căutat sprijinul consilierii filosofice. De-a lungul adolescenței și tinereții timpurii, mama ei, Isabelle, a târât-o pe la nenumărați psihologi, psihiatri și alți terapeuți, inclusiv un duhovnic. Dar abia acum Sonia avea inițiativa urmării unui gen de consiliere, la care participa de bunăvoie. Ea mi-a spus, foarte la obiect, că nu i se pusese niciodată vreun diagnostic. Într-adevăr, lucrurile povestite de Sonia îmi descriau un conflict mamă-fiică scăpat de sub control. Isabelle, care era conservatoare și religioasă, era convinsă că natura creativă și spiritul liber al Soniei erau anormale — și puteau fi schimbate dacă găsea consilierul potrivit. Sonia era convinsă că niciunul dintre profesioniștii pe care i-a consultat nu i-a fost de vreun ajutor și credea că nici mama ei nu era mulțumită de rezultatele lor.

Sonia fusese un adolescent rebel, iar în perioada copilăriei avusese senzația neintegrării atât la școală, cât și acasă. De multă vreme, Isabelle privise exercitarea voinței de către Sonia ca o rea purtare deliberată și un semn că era ceva în neregulă cu ea. Cu timpul, Sonia însăși a început să se teamă că era anormală într-o oarecare măsură.

Sonia lucra ca model, frecventa cursuri serale și locuia împreună cu părinții (opțiunea cea mai avantajoasă financiar). Isabelle era împotriva slujbei și studiilor fiicei ei. Potrivit convingerilor ei religioase, modelingul constituia un păcat, iar în ce privește o diplomă în istoria artei, o socotea o investiție dezavantajoasă de timp și bani. Tatăl Soniei se retrăsese întotdeauna în fundal, în umbra femeilor casei și nici nu sprijinea, nici nu se opunea acțiunilor uneia împotriva celeilalte.

Sonia mi-a solicitat ajutorul, deoarece dorea să răspundă ea însăși la întrebarea dacă era ceva în neregulă

cu ea și dacă opțiunile privind modul de a-și trăi viața erau imorale, așa cum spunea Isabelle. În sinea ei, Sonia nu credea aceste lucruri, însă conflictul cu mama ei dura de atât de multă vreme, încât a început să aibă îndoieli sâcâitoare. Ea căuta realmente să-și definească identitatea. Ce fel de persoană era? Care îi erau standardele? Erau acestea la fel de bune ca ale oricărei alte persoane?

Sonia și Isabelle erau angajate într-una din bătăliile tradiționale ale filosofiei, cea dintre relativism și absolutism. Relativiștii susțin că principiile și acțiunile nu sunt în mod intrinsec bune sau rele, cei care le atribuie valori fiind culturile și indivizii (idee exprimată, de exemplu, prin aserțiunea că frumusețea se află în ochiul privitorului). Potrivit acestui mod de a raționa, niciun lucru nu este în mod inerent mai bun sau mai rău decât altul. Preceptele noastre estetice și morale depind de noi; nu există o modalitate sigură de a le judeca. Soniei, aceasta i se părea perspectiva cea mai plină de sens. Ea respecta vederile religioase ale mamei ei și, chiar dacă alesese să nu le urmeze, nu-i ceruse acesteia să renunțe la ele. Pe de altă parte, Isabelle era o absolutistă cu o perspectivă mult mai tranșantă, colorată în alb sau în negru, asupra lumii. În opinia ei, unele lucruri erau, fără doar și poate, bune, altele rele.

„Focul arde la fel în Elada și în Persia; însă ideile oamenilor privitoare la bine și rău sunt deosebite de la un loc la altul.“

ARISTOTEL

„Omul este măsura tuturor lucrurilor.“

PROTAGORAS

Teoretic, relativistul ar trebui să se poată înțelege cu absolutistul atunci când admite că absolutismul e o modalitate tot atât de validă ca oricare alta de a privi lumea. Însă absolutistul va avea mai mult de furcă cu relativistul, iar Sonia și Isabelle păreau a se afla într-o astfel de situație. Sonia era tolerantă față de mama sa și nu dorea din partea acesteia decât aceeași acceptare a alegerilor ei.

Relativismul a dominat gândirea occidentală a ultimilor treizeci de ani. Asemenea oricărui lucru aplicat în mod absolut, el se confruntă cu probleme, atât din punct de vedere logic, cât și practic. Dacă gândești că relativismul reprezintă categoric cea mai bună modalitate de a privi lucrurile, ai pătruns deja pe teritoriul absolutismului — sau cel puțin pe cel al relativismului absolut. Încercați să-i întrebați pe relativiști dacă omorul, violul, sclavia sau genocidul sunt permisibile din punct de vedere moral. Cei mai mulți dintre ei vor răspunde negativ — moment în care îi surprindeți atribuind unui lucru o valoare morală obiectivă. (Ajunși într-un asemenea punct, puteți restabili ordinea universului lor prin discutarea legitimei apărări, avortului, pedepsei capitale și a moralității relative a diferitelor tipuri de imoralitate în diferite împrejurări.)

Relativismul nu are nevoie de multă desfășurare spre a deveni autocontradictoriu. Există o istorioară faimoasă, care circulă în cercurile academice filosofice, despre un profesor confruntat cu o clasă plină de relativiști autoproclamați. În urma câtorva dezbateri aprinse pe parcursul cărora studenții denunțaseră toate genurile de absolutism, profesorul le-a pus tuturor nota minimă pe eseurile finale. La izbucnirea protestelor, el le-a explicat studenților că l-au convins că totul este relativ și, prin urmare, subiectiv și că, în opinia lui subiectivă, toate eseurile

erau lipsite de valoare. Foarte curând, orele lui de audiență au fost solicitate la maximum de către foști relativiști care susțineau acum că lucrările lor erau obiectiv valoroase — și superioare altora — și solicitau note mai mari. Relativismul e acceptabil până în momentul în care te costă mai mult decât ești absolut dispus să plătești.

În viața reală, relativismul din manual nu funcționează. Pentru a se feri de pericolul anarhiei, societatea trebuie să emită la un moment dat reguli ale comportamentului acceptabil. Cei mai mulți membri ai societăților decente sunt de acord cu o listă de lucruri interzise, inclusiv crima, violul, incestul și furtul. Chiar dacă accepți un set limitat de valori obiective, o perspectivă subiectivă poate totuși funcționa în multe alte privințe. Punctul meu de vedere, apropiat de cel al lui Mill, este acela că unele lucruri ar trebui să fie relative — atâta vreme cât nu aduc vătămare altor oameni sau le afectează libertățile. Categoric, în cazul de față am fost de acord că Sonia era îndreptățită să se aștepte ca mama ei să-i respecte integritatea individuală de adult și să-i permită să facă propriile alegeri. Fiecare dintre ele avea libertatea să gândească ce dorea, însă nu să impună conformitate asupra celeilalte.

Pentru a fi în măsură să se bucure de relația dintre mamă și fiică — sau cel puțin s-o calmeze atâta vreme cât vor locui sub același acoperiș —, Sonia și Isabelle aveau nevoie să atingă un anumit grad de acomodare reciprocă. Din moment ce Isabelle nu dorea să apeleze la consiliere și nu părea să-și schimbe vederile, Sonia s-a concentrat asupra lucrurilor pe care ea însăși le putea face. Odată ce, convinsă de propria normalitate, își acceptase aspirația către autodevenire, Sonia a renunțat a se mai simți atacată

de cei care-i spuneau că nu e la fel cu ceilalți și-i cereau să se schimbe. Prin faptul că dobândea sentimente pozitive față de sine și atribuia valabilitate propriilor standarde și valori, ea a încetat să se mai revolte în legătură cu acestea — fără vreun imbold din partea mamei, consilierului sau a altcuiva. Numărul izbucnirilor emoționale petrecute acasă a scăzut; până și notele Soniei la colegiu au crescut. Odată ce comportamentul i s-a schimbat în mod natural, mama ei a încetat să-i mai facă viața atât de dificilă. Isabelle a înțeles că preferința pentru valori diferite nu echivalează cu „boala mentală".

Pe măsură ce atmosfera se destindea, Sonia a fost în măsură să-i spună lui Isabelle: „Sunt ceea ce sunt. Dacă vei ajunge să mă cunoști, s-ar putea să-ți placă cine sunt sau cel puțin unele părți ale mele." Consilierea filosofică i-a permis să creadă în sine în termeni stabiliți de ea însăși și a încurajat-o pe mama ei să facă același lucru. Sonia era, de asemenea, pregătită pentru eventualitatea unui refuz din partea Isabellei. De-a lungul perioadei de aproximativ un an în care am consiliat-o, Sonia și mama sa au ajuns să cadă de acord că una dintre ele putea să-și petreacă seara de sâmbătă la biserică, iar cealaltă într-un club de noapte, fără ca aceasta să le împiedice să se respecte reciproc a doua zi dimineața.

Deși cea care a solicitat consiliere filosofică a fost Sonia, problema în cauză, asemenea celor mai multe dificultăți care apar într-o relație, nu a fost rezultanta acțiunilor unei singure persoane. Dacă aceea care mi-ar fi solicitat consultații săptămânale ar fi fost Isabelle, aș fi discutat un set de idei filosofice care se suprapuneau convingerilor ei. Importanța traiului conform cu propria ta perspectivă asupra lumii și chestiunile ce gravitează în jurul relativismului ar avea, desigur, o anumită aplicabilitate; însă

pentru un părinte există responsabilitățile suplimentare privitoare la copii. Cu cât aceștia sunt mai mici, cu atât mai mare este sarcina de pe umerii adultului, însă odată ce copiii devin adulți, povara aceasta se distribuie mai uniform. (În etapele mai înaintate ale vieții, rolurile se pot inversa, după cum vom vedea în cazul lui John, către finele prezentului capitol, copilul devenit acum matur ajungând să poarte mare parte din responsabilitatea pentru părintele vârstnic.)

Ființele umane au nevoie de dragostea din cadrul unei familii, biologice sau nu, pentru a se dezvolta însoțite de sentimentul propriei valori și securități. Părinții și alți adulți care au în grijă copii au responsabilitatea, față de copiii lor — și față de societate —, de a oferi acea dragoste. O parte din îndatoririle unui părinte constă în insuflarea de virtuți (bune obiceiuri, potrivit lui Aristotel). Însă fiecare ajunge într-un punct în care are nevoie să-și consolideze sentimentul propriei valori, să trăiască în conformitate cu valorile proprii și să-și ocupe locul de adult independent în societate. Părinții au datoria de a-i pregăti pe copii, ajutându-i să trăiască o viață integră. Însă odată ce datoria ta s-a încheiat, ai posibilitatea să te oprești. O parte din datoria ta este aceea de a te opri înainte ca autoritatea părintească să devină ingerință părintească. Împlinirea unei persoane vine din interiorul acesteia — idee aristotelică introdusă în capitolul 5. Nimeni altcineva, nici măcar un părinte, nu ți-o poate oferi. Lucrul pe care cei mai buni părinți îl pot face spre a încuraja împlinirea maximă a copiilor lor este să le ofere, pe măsură ce cresc, spațiu suficient pentru a dobândi încredere în forțele proprii.

Din punct de vedere biologic, copiii reprezintă extensiuni ale părinților lor; nu însă și cultural. Părinții realizează o investiție genetică în copiii lor și au o custodie

legală asupra acestora, nu însă și dreptul de proprietate. După cum am discutat în câteva din capitolele anterioare, Kant subsumează această chestiune imperativului de a-i trata pe toți oamenii, inclusiv pe copii, ca pe scopuri în sine, nu ca pe mijloace către atingerea unor scopuri. Poetul și filosoful libanez Khalil Gibran consacră creșterii copiilor un pasaj minunat, având în centru ideea că părinții sunt îngrijitori temporari, nu proprietari.

„Copiii tăi nu sunt copiii tăi. Ei sunt fiii și fiicele dorului Vieții pentru ea însăși. Ei au venit prin tine, însă nu de la tine și, chiar dacă sunt cu tine, nu-ți aparțin. Le poți da dragostea ta, nu însă și gândurile tale, căci ei își au propriile lor gânduri. Se poate să le găzduiești trupurile, însă nu și sufletele, căci sufletele lor locuiesc în casa de mâine, pe care tu n-o poți vizita nici măcar în vis. Te poți strădui să fii ca ei, dar nu căuta să-i faci a fi asemeni ție."

KHALIL GIBRAN

Copiii încep să-și cristalizeze identitățile individuale în creuzetul familiei. Cu cât mai divergente sunt aceste identități în raport cu cele ale părinților ori ale familiei ca totalitate, cu atât e mai mare potențialul conflictual, după cum s-a întâmplat în cazul Soniei și Isabellei. Noi, oamenii, depindem de părinții noștri o perioadă mult mai îndelngată decât oricare alt mamifer, întrucât ne maturizăm încet, având nevoie de mulți ani pentru a învăța tot ceea ce trebuie să știm în vederea asumării depline a unui rol de adult în cadrul societății. Ne maturizăm în trepte, fapt reflectat de legile noastre care sancționează etapele, precum cea a consimțământului legal, a votului legal, a condusului legal al autovehiculelor,

a consumului legal de alcool, a căsătoriei, a înrolării în armată. Cu cât copilul asimilează mai mult, cu atât controlul părintesc se diminuează. Cel mai mare potențial conflictual survine atunci când opinia copilului contează tot atât de mult ca și cea a părintelui. Autonomia deplină vine odată cu vârsta adultă, iar calea lungă și întortocheată care duce la ea poartă în bună măsură vina haosului adolescenței: setea de autonomie a copilului, dificultatea părintelui de a o acorda și nepotrivirea perfectă dintre realitate și dorințele fiecăreia dintre părțile implicate.

Sonia și Isabelle ajungeau la pace într-o perioadă importantă pentru ele; curând după aceasta, Isabella a fost diagnosticată cu cancer. Atât mama, cât și fiica aveau acum de înfruntat un gen nou de bătălie filosofică, pe care o voi discuta mai pe larg în Capitolul 13. O parte din cele întâmplate după diagnostic (lucru imposibil în perioada când cele două femei se luptau atât de aprig) a fost faptul că Sonia a luat decizia de a deveni îngrijitorul principal al mamei sale, stându-i cu dragoste la dispoziție. Acest gen de inversare a rolurilor între părinte și copil devine din ce în ce mai răspândit, prezentând o nouă clasă de probleme filosofice, după cum vom vedea în cazul lui John.

JOHN

Mama lui John, Celeste, suferea de o afecțiune neurologică degenerativă și era imobilizată într-un scaun cu rotile. John locuia împreună cu ea, în parte din pricina venitului lui scăzut de student într-un profil postuniversitar, și datorită îngrijirii de care Celeste avea nevoie pentru a putea trăi în propria casă. Însă pe parcusul celui din urmă

an, accesele de dezorientare și anxietate ale lui Celeste au devenit mai frecvente, astfel că John era tot mai îngrijorat atunci când o lăsa singură pentru a se duce la școală sau la serviciu. Din cauza faptului că nu mai era în permanență lucidă, Celeste i-a delegat puteri de decizie legale și medicale lui John.

Apoi s-a întâmplat lucrul de care s-a temut John. Odată, când a revenit acasă după o ieșire în oraș, a găsit-o pe mama sa la piciorul scărilor, inconștientă și plină de sânge, în urma încercării de a le parcurge în scaunul ei cu rotile. Doctorii de la spital nu au găsit nicio rană gravă, dar au internat-o pentru a o ține sub observație și l-au îndemnat să o plaseze într-un cămin de bătrâni. Sentimentul lor era că, în ciuda îngrijirii atente pe care o primea din partea fiului ei, Celeste ajunsese în faza în care avea nevoie de supraveghere permanentă. Echipa de medici care se ocupau de ea, împreună cu asistentul social din cadrul spitalului, au fost de părere că, deși nu se rănise, Celeste trebuia să rămână în spital până când i se găsea un loc într-un așezământ adecvat — lucru care putea dura luni de zile.

John a acceptat faptul că, în cele din urmă, Celeste va avea nevoie de mai multă îngrijire decât cea pe care o putea primi acasă, însă se temea că atât starea ei de spirit, cât și condiția ei fizică se vor deteriora în spital, de vreme ce nu avea nevoie de tratament medical, iar salonul de spital n-ar fi un stimulent pentru ea. Atunci când era lucidă, Celeste spunea că voia să meargă acasă. John dorea să facă tot ceea ce-i stătea în putință pentru ca ea să poată locui acasă, cel puțin până când un loc într-un cămin bun de bătrâni ar fi devenit disponibil, însă rămâneau intervale de timp în care el trebuia să plece de lângă ea și nu-și permitea să angajeze un îngrijitor. El contempla ideea de a petrece

o ultimă vară acasă împreună cu mama sa, înainte ca ea să trebuiască să fie mutată. Categoric, dorea să dea curs dorinței ei de a merge acasă, gândindu-se totodată că i-ar fi venit mai ușor să-i vorbească despre plasarea ei într-un cămin — idee căreia ea i se va împotrivi cu siguranță — dacă o făcea pe îndelete, în propria lor casă.

Această dilemă — dacă să-și lase sau nu mama în spital pe durata căutării unui loc într-un cămin pentru ea — a fost motivul pentru care John mi-a solicitat ajutorul, dat fiind că niciuna din alternative nu-l satisfăcea și întrucât dorea să-și clarifice implicațiile etice ale fiecăreia dintre ele. De fapt, el trebuia să abordeze două chestiuni filosofice diferite, respectiv etica și problema deciziei. Ce înseamnă a fi răspunzător pentru starea de bine a altcuiva și în interesul cui — cel propriu sau cel al persoanei în cauză — trebuie acționat, și când, reprezintă interogații etice cărora el trebuia să le găsească răspuns. John se confrunta cu aceste întrebări în calitate de copil care își îngrijea un părinte, însă acest gen de problemă apare încă și mai frecvent în situația părinților care îngrijesc copii aflați la o vârstă fragedă. În al doilea rând, era necesar ca John să exploreze căile de adoptare a unei decizii și modalitățile în care putea alege una din două opțiuni dificile, astfel încât să pornească într-o direcție sau alta cu sentimentul justificării etice.

Asemenea multor altor clienți, John și-a croit singur drum prin primele trei etape ale procesului PEACE. În mod evident, el a înțeles problema, a luat atât emoțiile proprii, cât și pe cele ale mamei lui în considerare și a întreprins o analiză utilă în direcția identificării celor două opțiuni pe care le avea și a posibilelor lor consecințe. Însă toate acestea nu-i erau suficiente spre a soluționa problema. Avea nevoie de contemplație, cu scopul cultivării unei

dispoziții în măsură să-l determine să facă greaua alegere între opțiuni.

Pentru a-l ajuta pe John să parcurgă stadiul contemplării, am recurs la teoria deciziei. Sintagma reprezintă denumirea filosofică dată teoriei matematice a jocurilor fondată de John von Neumann și de Oskar Morgenstern. Această teorie utilizează jocurile în mod metaforic pentru a cuprinde numeroase activități umane în care participanții decid asupra celei mai bune direcții în care pot porni în condițiile unui set existent de reguli, însă, de obicei, fără a aduce toate elementele factuale în discuție. În forma utilizată de filosofi, teoria deciziei reține ideile principale ale teoriei jocurilor evitând, de regulă, compexitățile extreme de tip matematic.

Numai într-o submulțime restrânsă de jocuri, există mutări optime în fiecare etapă dată. În asemenea jocuri, este rațional să faci o astfel de mutare dacă reușești s-o identifici. Însă în majoritatea jocurilor, nu există nimic în genul celei mai bune mutări: strategii diferite te direcționează către alegeri diferite. Atunci întrebarea care se pune nu e doar: „Ce mutare ar fi rațional să fac?“, ci, mai curând: „Ce strategie prefer să adopt?“

„Importanța fenomenelor sociale, bogăția și multiplicitatea manifestărilor și complexitatea structurii lor sunt cel puțin egale cu cele din domeniul fizicii... Însă cel mai sigur se poate afirma că, în prezent, nu există nicio tratare satisfăcătoare a întrebării privitoare la comportamentului rațional.“

JOHN VON NEUMANN și OSKAR MORGENSTERN

Dacă ar fi jucat șah sau X și 0, John s-ar fi aflat în căutarea mutării unice de maximă eficiență de fiecare

dată când i-ar fi venit rândul. Aceste jocuri fac parte din categoria limitată a jocurilor strict determinate, definite prin participarea a doi jucători, sumă zero (victoriile contrabalansează înfrângerile), informație completă (nu se ascunde nimic, toate mutările au loc la vedere, „pe masă"). Într-un joc strict determinat, există întotdeauna o mutare de maximă eficiență; tot ceea ce trebuie să faci este s-o afli. Dacă o găsești de fiecare dată când îți vine rândul, nu poți pierde — în cel mai rău caz vei ajunge să remizezi. Desigur, mutarea cea mai bună din jocul X și 0 este mai ușor de găsit decât cea din jocul de șah, însă principiul este exact același. Copiii se plictisesc de X și 0 atunci când descoperă că pot oricând remiza, iar maeștrii șahiști decid adesea de comun acord să declare o partidă remiză doar după câteva mutări. Chiar dacă în cazul unor jocuri strict determinate, aflarea mutării optime poate fi extrem de dificilă, cel puțin se știe că ea există și că poate fi, în principiu, aflată.

Însă viața nu este un joc strict determinat. Din nefericire pentru John, dilema sa privitoare la Celeste era un tip de joc mai comun și mai puțin prescriptiv. Numărul de jucători participanți este mai mare decât doi, odată luați în considerare doctorii, asistentele, asistentul social și alții care ar putea fi implicați. Nu este niciun joc de sumă zero, dat fiind că pierderile potențiale (vătămare sau moarte) nu sunt echivalente cu potențialele câștiguri (timp petrecut împreună). Nu este clar precum jocul de poker, în care dacă pierzi 5 dolari, unul sau mai mulți jucători participanți vor câștiga cei 5 dolari. Și, categoric, nu este un joc de informație completă — nimeni nu știa cum sau când boala lui Celeste avea să se manifeste din nou. Cu toate acestea, teoria deciziei poate fi utilă prin faptul că reprezintă un asemenea joc, în termenii alegerii făcute de un participant sau altul și în cei

ai consecințelor posibile, contribuind la conturarea unui tablou mai clar al situației. Matricea decizională a lui John se prezenta cam în felul următor:

TABELUL 8.1

	Consecințe posibile	
Opțiunile lui John	Rezultatul cel mai fericit:	Rezultatul cel mai nefericit:
să-și aducă mama acasă:	*o vară minunată petrecută împreună*	*accident serios sau fatal*
să-și lase mama în spital:	*supraveghere medicală*	*deteriorare psihologică*

Matricea deciziilor ilustrează faptul că nu există o alegere optimă în raport cu ambele rezultate posibile. În vreme ce petrecerea unei ultime veri minunate împreună, acasă, ar fi de departe superioară simplei supravegheri medicale într-un salon de spital, un accident serios sau fatal petrecut acasă ar fi un rezultat mult mai nefericit decât țintuirea la pat și deteriorarea psihologică într-un salon pentru bolnavi.

Teoria deciziei nu-ți arată cum trebuie să joci, însă te poate ajuta să stabilești tipurile de criterii pe care ar trebui să le folosești în deciderea mutărilor. Pentru a face o alegere, trebuie să înțelegi natura jocului. Dacă știi că există

o mutare optimă, trebuie să încerci s-o afli. În alte cazuri, precum cel al lui John, trebuie să-ți pui următoarele întrebări: Ce urmăresc să câștig? Ce doresc să evit? Ce sunt dispus să risc? Ce urmăresc ceilalți jucători să obțină și să evite și ce vor risca aceștia? În lipsa certitudinii legate de existența unei mutări optime, utilizarea teoriei deciziilor poate ajuta la estimarea șanselor fiecărui rezultat de a avea loc, cântărirea beneficiilor și dezavantajelor probabile și alegerea căii cu șansele cele mai mari de a aduce cele mai multe beneficii.

Prin urmare, dacă John decidea să-și aducă mama acasă, el intra, în esență, într-un joc al riscurilor, fără a cunoaște șansele de reușită. Atunci când joci un joc de cazino, ai cel puțin posibilitatea de a calcula probabilitățile. Dacă încerci să stabilești neșansele, cel mai indicat ar fi să te ferești de două versiuni ale „erorii jucătorului înrăit". Potrivit celei dintâi versiuni, jocul cu cel mai mare câștig este cel mai bun. Ea ignoră complet perspectiva neșansei, nefiind prin urmare un pariu sigur. În cazul lui John, această versiune a erorii l-ar determina să-și aducă mama acasă, de vreme ce opțiunea presupunea cel mai mare câștig. Însă ea implică și posibilitatea celui mai nefericit rezultat!

Potrivit celei de-a doua versiuni a erorii jucătorului, este improbabil ca lucrul care tocmai s-a întâmplat să se întâmple din nou. Dacă dai cu banul de cinci ori la rând și obții „cap" de cinci ori, eroarea afirmă că „pajura" devine din ce în ce mai probabilă cu fiecare nouă aruncare. Fals, întrucât moneda nu are memorie; fiecare aruncare este un eveniment independent. Nu este nici pe departe adevărat că roșul de pe roata ruletei este fierbinte — ruleta nu are memorie și (dacă nu te afli într-un cazinou măsluit) fiecare rotire începe cu aceeași probabilitate de obținere a unui rezultat sau a altuia. Repetarea consecutivă

a rezultatului unei rotiri nu face nici mai mult nici mai puțin probabilă obținerea aceluiași rezultat în urma rotirii următoare.

Mama lui John suferea de o boală care îi cauza periodic dezorientare. Nu putem calcula probabilitatea ca ea să treacă printr-o asemenea fază în ora, ziua sau săptămâna următoare și nu putem ști exact în ce postură o va surprinde următorul episod al acesteia (de pildă, în momentul coborârii scărilor). Prin urmare, John nu putea presupune nici că, din cauza căderii suferite anterior, ea se va vătăma din nou acasă, nici că, de vreme ce doar i se întâmplase, și-a epuizat porția de neșansă și va fi în siguranță acasă.

Am căzut de acord, împreună cu John, asupra faptului că se afla într-un punct foarte dificil, de vreme ce ambele opțiuni aduceau cu sine avantaje și dezavantaje, atât pentru el, cât și pentru mama sa. Împreună, am schițat atât scenariul cazului cel mai fericit, cât și scenariul cazului cel mai nefericit. John și-a imaginat marea sa durere și vinovăție, precum și suferința suplimentară a mamei lui, în cazul în care ea ar avea un accident grav sau chiar fatal, în vreme ce era lăsată singură acasă. În legătură cu șederea lui Celeste în spital, John și-a imaginat deteriorarea psihologică și fizică la care ar fi supusă și care ar face foarte dificilă tranziția ei către un cămin de bătrâni. În urma acestei analize a cazului cel mai nefericit, John a ajuns la concluzia că atât el, cât și mama sa ar avea mai mult de câștigat dacă opta pentru rămânerea în spital. Pe de altă parte, analiza cazului cel mai fericit a condus la o concluzie diferită. Aflați acasă, mama și fiul se puteau bucura de o vară petrecută împreună și puteau face pregătirile pentru etapa următoare. În cea mai bună lume posibilă, atât John, cât și Celeste ar avea cel mai mult de câștigat dacă aceasta din urmă s-ar afla acasă.

Îndatoririle mele profesionale nu includ recomandarea unei alegeri între cele două alternative. Însă am subliniat natura responsabilității morale implicate de luarea unei decizii în numele unei alte persoane. Calea responsabilă constă în a decide care este cel mai bun veșmânt protector pentru celălalt, nu pentru tine însuți. Avem acest gen de responsabilitate atât față de copiii noștri, cât și față de părinții noștri ajunși infirmi.

De asemenea, trebuie să le permitem altora să ia hotărâri în limitele autonomiei lor. Dacă hotărăști că e în regulă ca fiul sau fiica ta să mănânce o înghețată, fără îndoială copilul poate alege aroma acesteia. Până și un om aflat în pragul execuției are dreptul să-și aleagă meniul ultimei mese. De vreme ce John hotărâse deja să-și plaseze mama într-un cămin, poate că avea și ea dreptul să decidă cum să-și petreacă ultimele luni în afara așezământului pentru vârstnici — în ciuda riscurilor.

Binele maxim poate însemna tot ceea ce o ajută pe persoana în cauză să evite răul cel mai mare; poate, de asemenea, însemna tot ce o ajută să obțină cât mai mult. Cheia luării unei decizii privind pe altcineva constă în a lăsa deoparte propriile câștiguri și pierderi.

După două ședințe, John mi-a spus că ajunsese să vadă granițele teoriei deciziei și a celei etice între care opera. El mi-a spus că ar fi capabil să ajungă la o decizie justificabilă în fața propriei instanțe. Se apropiase de sfârșitul stadiului contemplării și urma să ia decizia într-o stare de echilibru. Nu știu — și nu am nevoie să știu — ce-a hotărât John să facă. Răspunderea mea, în calitate de consilier filosofic, constă în a-i ajuta pe clienți să ajungă la autosuficiență filosofică, nu la dependență. În loc de a agoniza asupra unei decizii dificile sau de a se lăsa

inutil copleșit de o mlaștină vâscoasă de emoții, ori de a fi diagnosticat cu o falsă tulburare a personalității, John se putea plasa la înălțimea unei platforme filosofice. Putea resimți tristețea situației, însă devenea capabil de a depăși indecizia. Uneori, se cuvine să ne simțim triști — există chiar și un gen de încântare solemnă în aceasta —, dar n-ar trebui să ne simțim permanent împiedicați de tristețe.

„Cel mai bun lucru care rezultă din faptul de a fi trist constă în a învăța ceva ... A învăța de ce se agită lumea și ce o agită.“

T.H. WHITE

9. PROBLEME DE SERVICIU

„Câștigul muncii tale trebuie să fie satisfacția pe care aceasta ți-o aduce și nevoia pe care o are lumea de ea. În prezența ei, viața se situează în paradis sau cât mai aproape de acesta. În absența ei — când îți detești munca, care te plictisește și de care lumea nu are nevoie —, viața e un infern.“

W.E.B. DU BOIS

„Munca ne ferește de cele trei mari rele: plictiseala, viciul și sără-cia.“

VOLTAIRE

Munca reprezintă o mare felie din viața privită în general și, ca atare, numeroase probleme legate de locul de muncă se suprapun altor subiecte ale cărții de față. Multe dintre problemele legate de muncă cu privire la care clienții îmi solicită ajutorul sunt în esență chestiuni de natură interpersonală, cărora li se aplică părți din Capitolul 6, dedicat menținerii relațiilor. Din aceleași considerente, li se aplică și unele considerații din capitolele ce tratează căutarea și încheierea relațiilor și viața de familie. Unii clienți încearcă să rezolve conflictele etice e apcarar la locul lor de muncă sau să exploreze implicațiile morale ale conducerii exercitate asupra altora. Ne vom concentra asupra eticii și moralei în Capitolul 11. Unii clienți se luptă cu întrebări privitoare la sensul sau scopul muncii lor (vezi, de asemenea, Capitolul 12), la munca aducătoare de împlinire și stabilirea

unui echilibru între muncă și celelalte segmente ale vieții. Însă de vreme ce majoritatea dintre noi petrecem mai mult timp muncind decât făcând orice altceva, este important să considerăm de sine stătătoare problemele specifice legate de muncă.

Munca bine făcută ne dă un sentiment de împlinire, indiferent de natura ei. Cei mai mulți oameni doresc să facă o treabă bună și doresc să fie prețuiți pentru aceasta. Dacă deții o poziție de conducere, reține următoarele: recunoașterea realizărilor subalternilor constituie o reală motivație pentru aceștia. Însă dacă a trebuit să aștepți vreme îndelungată pentru binemeritata prețuire, încearcă să afli satisfacție în conștiința faptului că ai făcut o treabă bună. Dorința de a fi lăudat este naturală, însă dacă lauda se lasă așteptată, fixarea asupra ei nu aduce decât nefericire. *Bhagavad Gita* subliniază importanța muncii bine făcute pentru ea însăși.

„Atunci să nu îngădui fructului acțiunii tale să-ți fie imbold;
Dar nu fi nici atașat de non-acțiune.“

BHAGAVAD GITA

Bhagavad Gita este un poem sanscrit tradus în numeroase limbi; el relatează un dialog dintre un prinț războinic (Arjuna) și o încarnare omenească (Krishna) a zeului Vishnu. Cei doi dezbat, în ajunul bătăliei, etica luptei și a uciderii (sau de a fi ucis) și natura datoriei. Faptul că este un sfat militar poate să-i confere evidentă relevanță pentru problemele apărute pe câmpul de luptă din zilele noastre, iar mesajul suprem al dedicării altruiste unei puteri mai înalte ar putea satisface numeroși generali, atât civili, cât și militari.

Însă această carte n-a fost citită pe larg vreme de aproape trei mii de ani, deoarece îndemna la loialitate comun împărtășită. Forța motrice pe care o promovează este valoarea îndeplinirii unei îndatoriri, mai degrabă pentru ea însăși și în serviciul unei principiu mai înalt, decât doar pentru simbrie și onoruri.

Cu toții am întâlnit lucrători — atât în sectorul public, cât și în cel privat — al căror interes principal pare a consta în privitul la ceas, așteptarea zilei de vineri și a celei de salariu. Ei nu sunt interesați de munca lor, ci doar de roadele acesteia. Prin faptul că sunt atașați în primul rând de roadele muncii lor, o sărăcesc. Sărăcindu-și munca, le displac celor pe care-i slujesc — atât angajatori, cât și clienți. Iar în virtutea acestui cerc vicios, ei își diminuează înseși roadele muncii. La polul opus, cu toții am întâlnit lucrători care-și îndeplinesc sarcinile în spiritul deservirii și care, pe lângă aceasta, par să fie pasionați de ceea ce fac. Acest devotament le îmbogățește munca și le aduce mulțumire celor pe care-i servesc — atât angajatori, cât și clienți — fapt care le îmbogățește și mai mult munca. Prin angrenarea în acest cerc virtuos, ei își sporesc roadele muncii. Ei fac acest lucru tocmai prin neconcentrarea exclusivă asupra acestora.

Cei mai mulți dintre noi apreciază opere de artă din domeniile poeziei, picturii ori muzicii, iar societățile culturale le rezervă marilor artiști cea mai înaltă prețuire. În actul de creație, poeții, pictorii și compozitorii sunt absorbiți cu totul de munca de aducere la lumină a artei lor, nu de roadele acesteia. Dacă-ți faci treaba cum trebuie, roadele se coc singure. Dacă, în loc de a lucra bine, visezi la gustul roadelor, acestea nu se vor coace deloc. Și tu ai puterea de a-ți transforma sarcina într-o operă de artă. Angajează-te să fii asemenea unui artist în tot ceea ce faci.

„Dacă lucrezi la ceea ce se află dinaintea ta, urmând motivul just cu seriozitate, vigoare, calm, neîngăduind niciunui alt lucru să-ți distragă atenția, păstrând partea divină din tine pură, ca și cum ai fi făgăduit s-o înapoiezi imediat, dacă menții toate acestea, fără a avea așteptări, ci mulțumindu-te a trăi în conformitate cu natura, pronunțând eroicul adevăr în fiecare cuvânt pe care-l rostești, vei trăi fericit(ă). Nu există om capabil să împiedice acest lucru."

MARC AURELIU

COMPETIȚIA

Din perspectivă filosofică, a-ți face bine treaba nu înseamnă în mod necesar a o duce la perfecțiune sau a o face mai bine decât oricine altcineva. Nu există o semnificație morală a câștigării sau a pierderii unei curse. Câștigătorul poate fi cel mai rapid alergător, însă acest lucru nu-l face mai bun ca persoană. Valoare înseamnă a lucra din greu și a-ți da toată silința. Este posibil ca aceasta să nu te poată ajuta să treci primul linia de sosire — ori să-ți asigure o poziție managerială ori o mărire de salariu —, însă dacă te-ai străduit să faci tot ce ți-a stat în putință spre a realiza dezideratele urmărite, ai dobândit satisfacție personală. Stoicii au subliniat faptul că valoarea muncii este reprezentată de satisfacție, rezultat pe care nu ți-l poate răpi nimeni, parte a muncii tale asupra căreia nimeni, în afară de tine, nu are putere.

Cheia întregii chestiuni este modul în care-ți măsori maximul de care ești capabil. Cultura noastră e una competitivă, iar noi suntem competitivi prin natura noastră. Folosind performanțele altora drept unică ștachetă

reprezintă o greșeală. La fel de greșită este și neutilizarea lor. Competiția declanșează atât tot ceea ce e mai bun, cât și ceea ce e mai rău în oameni. Încearcă să-ți acompaniezi vecinul, mult mai iute de picior, la jogging și vezi dacă timpul și capacitatea de rezistență nu ți se îmbunătățesc. La cealaltă extremă, se cunosc cazuri în care, aflați în competiție acerbă, studenți ajunși în pragul calificării au rupt pagini din reviste științifice săptămânale pentru a-și împiedica pe cât posibil colegii să se pună la curent cu ultimele evoluții din domeniile respective. Competiția nu este rea prin definiție, însă poate constitui o forță distructivă.

Pe cât de mult societatea noastră răsplătește comportamentul competitiv deosebit de agresiv (în sporturile profesioniste, de pildă), pe atât unele sectoare ale acesteia se înspăimântă și în fața celor mai blânde forme de competiție. Dacă școala copilului tău mai organizează încă o zi de întreceri în aer liber, fac prinsoare că acestea sunt astfel aranjate, încât fiecare copil obține o distincție. Poate că fiecare participant câștigă și câte un premiu. Dacă ideea de la care pleacă asemenea activități este aceea de a construi încrederea de sine a copiilor, această strategie a gesturilor goale de conținut are tocmai efectul opus. Dacă fiecare obține o distincție, la ce bun să mai alerg?

Este cât se poate de natural ca unii alergători să fie mai rapizi decât alții. Dacă prețuim viteza, ar trebui să le acordăm recunoaștere celor mai rapizi alergători. Însă nu trebuie să confundăm iuțeala picioarelor cu excelența caracterului. Poate că John este un alergător mai bun decât Jack, însă aceasta nu-l face pe John mai bun ca persoană decât Jack. Competiția creativă și constructivă îți permite să-ți descoperi și să-ți exprimi abilitățile. La serviciu, secretul constă în găsirea unui echilibru între competiție și cooperare.

Munca reprezintă pentru cei mai mulți o călătorie. Puțini dintre noi sunt născuți pentru a face un lucru anume. Modalitatea prin care te ridici la înălțime în viață îți este specifică; nu există rețetă împotriva neroziei. Cei mai mulți oameni nu se simt chemați pentru munca pe care o fac; descoperirea muncii care ți se potrivește este una dintre căile cele mai sigure de a ajunge la împlinire. Cu toții avem talente particulare, însă cei mai mulți avem nevoie să „săpăm" puțin pentru a le afla. Găsirea lor — și a modurilor de a le utiliza — contribuie la viața noastră zilnică printr-un sentiment al sensului. Nu are importanță cât de înalte sau de umile îți sunt aspirațiile. Principiul rămâne același, fie că ești unul dintre primii 500 de bogați ai lumii, părinte casnic, voluntar în organizația Maicii Tereza din Calcutta, om de serviciu, sculptor sau funcționar în birourile Dilbert. Munca plină de sens este parte integrantă a unei vieți pline de sens. Concedierea este atât de dureroasă din cauza atașamentului față de post, statut, privilegiu și sentimentul securității, nu doar din cauza constrângerilor financiare generale. Pensionarea este adesea dificilă din aceleași motive.

„Orice muncă, chiar și torsul bumbacului, este nobilă; munca în sine este nobilă ... O viață de repaos nu i se potrivește nici oricăruia dintre oameni, nici oricăruia dintre zei."

THOMAS CARLYLE

Dilemele privitoare la împlinire constituie o altă problemă. De pildă, împlinirea se poate datora calității de părinte sau carierei. Este tentant, însă dificil, a le avea pe amândouă, într-o stare de echilibru. Nenumărați părinți

sunt sfâșiați între munca desfășurată în afara căminului și îngrijirea permanentă a copiilor. Unii găsesc împlinire deplină în îngrijirea exclusivă a copiilor, în vreme ce alții aspiră la avansarea în carieră. Mult mai numeroși sunt cei care găsesc împlinire în ambele postúri, însă se confruntă cu conflictul rezultat din dificultatea de a le onora cum se cuvine pe amândouă.

CUM POȚI ȘTI DACĂ NU ÎNCERCI?

Cei mai mulți oameni vor deține o varietate de slujbe pe parcursul vieții lor active și, chiar mai des întâlnit, acestea nici măcar nu aparțin acelorași domenii. Am parcurs un drum lung de la perioada omului unei singure companii, care semna acolo contractul de angajare imediat după absolvirea școlii și pleca la pensie patruzeci de ani mai târziu, cu un ceas de aur și o strângere de mână care să-i ateste serviciul loial. Unii oameni schimbă direcția întrucât au fost concediați de către companiile lor. Alții se mută pentru că s-au întâlnit cu oferte mai atractive, în vreme ce față de compania lor nu simt mai multă loialitate decât știu că aceasta simte față de ei. Unii ajung la limita consumului de sine sau, pur și simplu, doresc o schimbare de ritm. Mulți caută doar calea care-i duce la împlinire. Ei probează slujbe și domenii pentru a le găsi pe cele ideale.

A lucra într-o slujbă care nu-ți place nu e în mod necesar rău. Uneori trebuie să practici o profesie pentru a descoperi că nu ți se potrivește. Nu poți cunoaște totul doar prin intermediul rațiunii, așa cum cred raționaliștii. Învățarea anumitor lucruri se face prin intermediul experienței. Însă experiența nu este singurul dascăl; avem

nevoie, de asemenea, să raționăm cu privire la experiențele noastre. Acolo, în Numărul de Aur care exprima proporția între raționalism strict și empirism strict, se ascunde calea înțeleaptă a trăirii vieții și a învățării, din mers, din greșeli. Poți extrage lecții valoroase chiar și dintr-o experiență negativă. Atunci când te întrebi serios dacă o anumită oportunitate de serviciu ți se potrivește, nu există decât un singur mod de a afla: probeaz-o.

„Singura modalitate în care putem învăța să recunoaștem capcanele reflecției este să ne obișnuim cu ele aplicându-le, chiar cu riscul acumulării înțelepciunii prin experiențe triste. Este inutil a prefața filosofarea autentică printr-un curs introductiv de logică, cu speranța că aceasta îl va feri pe novice de căile greșite."

LEONARD NELSON

Marele filosof pentru copii, Dr. Seuss, dezvoltă această idee în faimosul său tratat, *Green Eggs and Ham*. Întrebarea empirică de deschidere: „Îți plac ouăle verzi și șunca verde?" rămâne fără răspuns până aproape de finalul cărții, deoarece eroul refuză să le guste. Când, în cele din urmă, cade de acord să încerce, el își inversează hotărârea anterioară privind acest subiect și declară: „Ouăle verzi și șunca verde îmi plac atât de mult!" Aceasta poate avea dublu sens, bineînțeles. După ce petrecuse o noapte în oraș cu prietenii — un grup de petrecăreți înrăiți —, Voltaire a fost invitat de către aceștia să li se alăture din nou în noaptea următoare. El a refuzat, explicând: „O dată, filosof, a doua oară, pervers".

Nu vei ști niciodată dacă nu încerci. Însă până când nu reflectezi asupra propriilor experiențe, nu vei fi în

măsură să le subsumezi progresului tău. Îți poți economisi timpul și nervii dacă îți folosești rațiunea și experiența la alegerea unei căi care ți se potrivește. Însă dacă până și eforturile tale cele mai mari duc la o schimbare de carieră imposibilă, dezamăgitoare, neaducătoare de împlinire, lipsită de provocări sau nefericită în vreo altă privință, fii măcar conștient de faptul că nu ți-ai irosit neapărat timpul — câtă vreme ai reținut cele învățate și le vei folosi cu următorul prilej.

CONFLICTUL

De fiecare dată când mai multe persoane se întâlnesc, vor exista deosebiri personale și conflict. Faptul e valabil în cazul echipelor de atleți, partidelor politice, comitetelor academice, ordinelor religioase ori personalului birourilor. De fapt, de vreme ce, de regulă, nu alegi persoanele care lucrează alături de tine, cel mai probabil e nevoie de efort suplimentar pentru a asigura o bună funcționare colectivului, la fel ca în cazul familiilor. Avantajul este că scopurile comune implicate de obiectivele activității specifice păstrează în mod normal mecanismul în mișcare. După cum am învățat de la Hobbes, în Capitolul 6 (privitor la menținerea relațiilor), a avea o autoritate exterioară, căreia cu toții am convenit să-i delegăm puteri, reprezintă o componentă-cheie a menținerii păcii. Aceasta poate însemna pur și simplu a raporta prin același canal de comandă, însă, pentru a obține cele mai bune rezultate, e nevoie de un simț superior al datoriei. Pe toți membrii unei colectivități, care trebuie să-și trimită memoriile interne unui „Mr. Smith“, de pildă, îi leagă acest lucru, însă genul mai

puternic de conexiune vine de la coparticiparea la o misiune, precum construirea unei case, educarea unui copil, salvarea unui habitat natural ori îndeplinirea cotei de vânzări. Prin intermediul puterii exterioare capabilă să inspire teama respectoasă despre care scria Hobbes, putem evita războiul. Însă nu contați pe armonie. Așteptările realiste, nu cele idealiste, contribuie la menținerea unei perspective filosofice în situațiile în care apar probleme.

Jean-Jacques Rousseau argumenta că oamenii sunt în fond buni, însă au fost corupți (în forma ființelor politice, printre altele) de către civilizație. În starea de natură, susține el, noi n-am fi asftel înclinați: aceasta este ideea „nobilului sălbatic". Rousseau și romanticii care i-au împărtășit ideile se revoltau împotriva societății autoritare și este tentant să credem că am fi oameni mai buni dacă pur și simplu n-ar fi trebuit să trăim într-o lume civilizată. În zilele noastre, americanii întreprind experimentul Rousseau cu amănuntul: avem lipsă de civilizație din belșug. Îi face aceasta mai buni pe oameni? Dacă descendenții postmoderni de astăzi ai lui Rousseau reușesc să-i transforme pe americani în barbari analfabeți și inculți — direcție în care au făcut deja mari progrese —, vom afla tocmai cât de mult s-a înșelat Rousseau. Calea lui duce nu către Eden, ci către anarhie.

Aristotel a susținut că oamenii sunt în mod inerent animale politice și, dacă are dreptate — și eu cred acest lucru — va exista întotdeauna politică, inclusiv politică de birou — care probabil a fost cândva politică de grotă. Dezbaterea profitabilă nu este cea legată de întrebarea dacă suntem sau nu animale politice, ci cea privind genul de civilizație care le oferă cetățenilor ei o viață mai bună. Nicio civilizație nu întrunește votul lui Rousseau, dar există și alți candidați.

„Omul s-a născut liber, însă pretutindeni el se află în lanțuri.“

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

„Omul este, prin natură, un animal politic.“

ARISTOTEL

VERONICA

Veronica deținea tipul de slujbă pentru care proaspeții absolvenți ai școlilor de jurnalism ar face moarte de om. Ea cerceta, producea și scria materiale care erau transmise la nivel național. Trucul consta în faptul că pe frontispiciul acestora se afla numele unui mare star din domeniul jurnalistic, pentru care ea lucra. Această personalitate avea un nume care cucerise faima, numeroși admiratori, un salariu considerabil și, probabil, toate celelalte lucruri care însoțesc, de regulă, o asemenea carieră — inclusiv unele mari dureri de cap. Totodată, el avea o asistentă de primă clasă, care făcea toate aceste lucruri posibile.

Însă, în ceea ce-o privea, Veronica se simțea invizibilă. Nimeni nu-i cunoștea numele, nu avea nici măcar un iubit, să nu mai vorbim de un club al admiratorilor; cât privește salariul, deși reprezenta cu siguranță o sumă frumoasă, nu se compara nici pe departe cu cel pentru care, potrivit revistei *Variety*, șeful ei tocmai semnase un nou contract. Sentimentul Veronicăi era că ea ar fi meritat mult mai mult credit pentru ceea ce făcea.

Să privim cazul Veronicăi prin prisma procesului PEACE. După cum ea însăși spunea, problema ei

era că, deși lucra din greu, se simțea neîmplinită. Propriile emoții îi erau, de asemenea, clare: frustrare, mânie, insatisfacție, invidie, singurătate. Atât cât avansase cu analiza, ea întrevedea puține opțiuni. Adesea, se imagina muștruluindu-l pe marele star, în vreme ce-i înmâna scrisoarea de demisie — doar cu o clipă înainte de a trânti ușa în urma ei —, însă deținea acel gen de post invidiat pe care nicio persoană, având intenții serioase de a urma o carieră jurnalistică, nu l-ar părăsi.

În cadrul stadiului contemplării, i-am cerut să se gîndească dacă nefericirea sa izvora nu din neîmplinire, ci din atașament — nu față de roadele propriei munci, ci față de roadele muncii altcuiva. Ea era mândră de munca pe care o făcea, motiv pentru care dorea mai multă recunoaștere, și îi plăcea procesul îndeplinirii acestei munci. În cele mai multe privințe, socotea că munca îi aducea satisfacție — ceea ce nu era tocmai un indicator al neîmplinirii. Însă atașamentul său față de circumstanțele postului șefului său îi obstrucționa propriul sentiment al împlinirii, care trebuie să vină din interior, nu din afară. Dacă se putea elibera de atașamentul acesta, ea se putea elibera de nefericire. Dacă afirma că un lucru pe care „murea să-l aibă“ e de neajuns, însemna că era moartă deja. Altfel spus, nu vedea splendoarea a ceea ce poseda deja, a ceea ce era deja și a tuturor celorlalte lucruri pentru care merita cu prisosință să trăiască.

„Renunță a tânji după trecut, renunță a tânji după viitor, renunță a tânji după ceea ce se află între cele două și traversează pe malul celălalt.“

BUDA

„Este de preferat a-ți face, oricât de imperfect, datoria, decât a urma datoria altuia, indiferent cât de bine ai îndeplini-o pe aceasta."

BHAGAVAD GITA

Gândirea hinduistă și cea budistă îi apăreau Veronicăi ca pline de sens și, pe măsură ce le îngloba în propria filosofie, ea își revizuia analiza propriei situații. Poate că într-adevăr marele star n-o prețuia așa cum și-ar fi dorit, însă aceasta n-ar fi trebuit s-o facă incapabilă să se prețuiască singură. Dacă nu era în stare să-i mulțumească personal din când în când ori să găsească o modalitate de a-și arăta recunoștința, atunci șeful suferea fie de orbire, fie de ingratitudine. Însă aceasta era problema lui, nu a Veronicăi. În plus, ea trebuia să înțeleagă faptul că aportul ei era esențial — însă nu de neînlocuit — pentru succesul marelui star. Amintiți-vă de miile de proaspeți absolvenți visând la postul ei.

De vreme ce știa deja cât de norocoasă era să aibă acel post, Veronica voia să dorească să-l păstreze. Noua sa dispoziție — neatașare față de bagajul care însoțește un post de mare calibru și aflarea valorii personale în lucrul bine făcut — a ajutat-o să ajungă la echilibru. Potrivit filosofiei budiste, conflictele exterioare (dintre indivizi) sunt aproape întotdeauna produse ale conflictelor interioare (din interiorul indivizilor). Odată ce și-a rezolvat propriile probleme interioare privitoare la prestigiu și recunoaștere, conflictul dintre Veronica și șeful ei s-a disipat, iar ea și-a recăpătat entuziasmul inițial față de importanța și caracterul deosebit de interesant al muncii sale.

MUNCA ÎN ECHIPĂ

Veronica făcea parte dintr-o echipă. Însă nu era asemenea purtătorului bastoanelor de baseball pentru marele servant (acest lucru fiind neesențial, întrucât acesta și le putea aduce singur). Ea era mai mult asemenea prinzătorului care-i solicită pe aruncători (faptul e esențial, dat fiind că, singură, judecata aruncătorului nu are mare putere). Echipa e întotdeauna mai importantă decât jucătorii individuali. Jucătorii vin și pleacă, echipa rămâne. Dacă iubești într-adevăr jocul și-l servești în mod sincer, vei fi fericit să joci pe poziția ta, indiferent care ar fi ea. Dacă un loc potrivit, fără vreun plan de anvergură sau mari efortuiubești jocul, însă crezi că joci pe un post nepotrivit, cere ajutor antrenorului sau încearcă să joci într-o altă echipă.

În absența muncii în echipă se pot realiza foarte puține lucruri; în mod firesc, orice echipă are conducători și executanți. Acesta este un fapt pozitiv: imaginați-vă o orchestră fără dirijor sau o echipă de fotbal fără antrenor sau conducător de joc. Sau, mai rău, o echipă formată doar din conducători de joc ori o orchestră în care fiecare post ar avea atât o baghetă de dirijor, cât și un instrument. Hobbes a fost un admirator al autorității recunoscute, datorită faptului că aceasta servește atât la menținerea păcii, cât și la realizarea lucrurilor propuse.

Din perspectivă evoluționistă, omul este programat genetic în vederea vânătorii și culesului. Pentru a culege, trebuie doar să cauți într-ri coordonate. Culesul nu se bazează nici pe multă cooperare și nu este nici foarte competitiv. Altfel stau lucrurile în cazul vânătorii. Cheia succesului ei este existența unui plan unificator. Vânătoarea

a fost inițial un efort de colaborare, făcut adesea în grup, cu scopul măririi șanselor de reușită în vremuri în care vânătoarea izbutită era critică pentru supraviețuire. Roadele erau împărțite între participanți. Însă până și în cadrul acestor forme comunitare de organizare, un individ ori un subgrup vor fi îndeplinit atribuțiile organizării grupului, alegerii traseului și a cercetașilor și ale planificării tuturor celorlalte aspecte menite a le mări șansele de reîmprospătare a rezervelor comune de hrană. Chiar dacă deținătorii, din diverse considerente, ai pozițiilor de autoritate erau mai puțin înzestrați pentru aceasta, succesul vânătorii depindea de urmarea de către restul grupului a celor aprobați de comun acord ca lideri. Altfel, fiecare vânător ar fi pornit prin pădure în toate direcțiile, speriind vânatul și temându-se să nu-l lovească pe vreunul dintre companionii dispersați pretutindeni, în loc de a lua, cu încredere, țintele la ochi. Poate că preferi să pornești la vânat de unul singur, însă, dacă dai greș, nu te poți întotdeauna aștepta la o porție din cina celorlalți.

ȘEFII DIFICILI

Una dintre plângerile legate de serviciu pe care le aud cel mai adesea privesc șefii dificili. Sunt convins că originile acestui „tipar“ se pierd în negura timpului — trebuie să fi existat nenumărate plângeri din partea celor obligați să asculte de un coordonator incapabil să găsească un cerb, chiar dacă acesta îi ieșea înainte să-l salute, ori să suporte țipete de reproș dacă ratau o lovitură, ori n-o țintiseră exact. Dacă lucrezi sub autoritatea unui șef pe care nu-l poți suporta, una dintre opțiuni este găsirea unei alte

slujbe. Desigur, nu există nicio garanție că noul șef va fi mai bun ori că vei putea lucra mereu sub autoritatea sa, chiar dacă inițial îl agreezi.

Dacă singurul neajuns al situației tale este persoana căreia îi prezinți rapoartele de serviciu, gândește-te cu grijă la toate aspectele muncii tale înainte de a decide să te muți. O alegere mai adaptabilă ar consta în luarea unei atitudini filosofice despre munca alături de o asemenea persoană, în măsură să te înalțe deasupra mizeriilor de acest fel. E posibil să fii nevoit(ă) să absorbi nedreptăți și să-ți dezvolți resursele interioare apte să-ți reducă sensibilitatea. Caută pe cineva din interiorul companiei care să-ți fie mentor și să-ți ofere idei pozitive în măsură să-ți aducă un echilibru în munca pentru o persoană dificilă. Nu uita să te întrebi: „Ce pot învăța din asta?" Răspunsul ar putea conferi valoare acestei experiențe.

Oricât ar fi de dificilă, aceasta este probabil „cea mai bună cale" pe care o recomandă Tao. Dacă ai găsit-o, Tao ne învață că nimeni nu-ți mai poate face rău. Aceasta nu înseamnă doar a fi cumsecade, pentru ca nimeni să nu dorească să te înjunghie pe la spate. Pe calea cea mai înaltă, spatele tău pur și simplu nu se află la îndemâna nimănui.

„Căci am auzit că acela care știe bine cum să conserve viața nu se întâlnește cu rinocerul sau cu tigrul atunci când călătorește prin țară; nu este atacat de arme atunci când merge la bătălie. Rinocerul nu are unde împunge cu cornul; tigrul nu are unde-și înfige ghearele; armele nu află loc în care să-și implânte tăișurile."

LAO ZI

Așa cum am văzut în Capitolul 6, despre menținerea relațiilor, teoria lui Hegel privitoare la relația dintre stăpân și sclav explică de ce sclavii dețin în realitate o anumită putere asupra stăpânilor lor. Stăpânii sunt dependenți atât emoțional, cât și economic de sclavii lor. În capitolul anterior, am folosit ideile lui Hegel pentru a pleda în favoarea unui echilibru al puterilor într-o relație de iubire, cu scopul evitării dinamicii distorsionate a relației stăpân–sclav. Însă șeful și subalternul se află, prin definiție, într-o relație ierarhică, astfel că n-ar trebui ca la serviciu să ai în vedere un echilibru al puterilor. Mai curând, ideile lui Hegel te-ar ajuta, într-un asemenea context, să devii conștient de propria ta putere. S-ar putea ca faptul să nu-ți remedieze situația, însă ar trebui să-ți aducă o oarecare mulțumire.

Simplul fapt că șeful îți spune că nu faci treabă bună nu înseamnă că lucrurile stau într-adevăr astfel și probabil nu trebuie să te temi pentru postul tău. Șeful tău are nevoie de tine, chiar și numai în virtutea faptului că ordinele agasante au nevoie de cineva care să fie agasat. Poate că șeful tău țipă la tine pentru că șeful lui țipă la el. Prin urmare, nu-i răspunde pe același ton, nu lua acest lucru drept atac la persoană și nu te răzbuna pe câine când ajungi acasă. Fă-ți lucrul cât de bine îți stă în putință și pornește pe înalta cale prin care pui capăt, în dreptul tău, cercului vicios.

Dacă tu însuți deții o poziție de conducere și dorești să te asiguri că subalternii muncesc cât pot de bine pentru tine și nu-ți ard în secret efigia, filosofia are învățăminte și pentru tine. (Dacă urmărești doar supunere fără întrebări, există de asemenea filosofii care te pot îndruma. De pildă, Machiavelli: „De vreme ce iubirea și teama pot cu greu coexista, este mult mai sigur, dacă trebuie să alegem, a fi temut decât iubit“.) Kant a formulat ideea

centrală: tratează-i pe ceilalți ca pe scopuri în sine, nu ca pe mijloace către propriile tale scopuri. Vei găsi pe cineva să scrie rapoartele de care ai nevoie, însă ar trebui să-i privești pe cei care fac aceasta ca pe ființe omenești, nu ca pe mașini de scris rapoarte. Aceasta este distincția pe care o face Buber între relațiile Eu-El/Ea (lucru) și Eu-Tu. Se cuvine să ai o relație diferită cu o mașină care produce un raport (El/Ea–lucru) față de cea cu o persoană care întocmește unul (un Tu).

Lao Zi îi sfătuiește pe cei care conduc să demonstreze omenie, compasiune și îndurare ca semne ale tăriei, recomandând: „Să guvernezi un stat mare la fel cum ai găti un pește mic". Pentru cei care nu se pricep la bucătărie, aceasta înseamnă a proceda cu delicatețe. În Occident, noi am fost antrenați să fim hotărâți și duri, să privim delicatețea ca pe o zonă vulnerabilă. Tao, pe de altă parte, ne învață că adevăratul semn al tăriei constă în a-ți permite să fii delicat. Regula de Aur (care are o versiune prezentă în aproape toate religiile) are, de asemenea, aplicabilitate: Nu fă altora... Pentru a fi respectat ca șef, trebuie să-ți respecți angajații.

„Cel mai bun angajator se așază pe sine mai prejos de angajații săi."

LAO ZI

UN BUN ȘEF DE LA CĂILE FERATE ȘTIE SĂ CONDUCĂ UN TREN

Datorită faptului că privește lumea prin lentile capitaliste, Ayn Rand a scris probabil mai mult decât oricare alt filosof despre diferite aspecte ale muncii. Viziunea ei

despre șeful ideal este reflectată de personajele sale. Eroii și eroinele ei avansează prin muncă și poartă cu ei, în funcțiile cele mai înalte, cunoștințele despre locurile prin care au trecut. Într-unul din romanele autoarei, până și copilul patronului lucrează la laminoare, învățând cum se fac toate operațiile ca parte a pregătirii pentru preluarea conducerii. Un alt personaj, o femeie care are în proprietate o cale ferată, știe, printre altele, să conducă un tren. Ea a ajuns să stăpânească elementele afacerii și știe cum să le asambleze laolaltă. Rand admite că nu toți cei care pot învăța să conducă trenul vor fi, de asemenea, capabili să conducă o întreagă cale ferată. Însă ea este convinsă că pentru a conduce o cale ferată trebuie să știi să conduci trenul. Șeful nu trebuie, în opinia ei, să se considere mai presus de măturatul podelelor. Nu există nimic derizoriu în nicio muncă; niciun lucru care trebuie făcut nu se află sub demnitatea cuiva.

Ideea de bază a lui Rand este că forma cea mai eficientă de conducere este cea efectuată prin exemplu. Senatorii care au petrecut prea mult timp în clădirea instituției Beltway își pierd influența în statele pe care le reprezintă. Inspiri respect nu doar prin titlu, ci prin cunoașterea lucrurilor care trebuie făcute și prin voința de a acționa cu hotărâre în vederea realizării lor. Cele mai vehemente critici adresate celor care s-au ridicat de la o condiție umilă se referă la faptul că au uitat de unde au plecat. Uitarea este un pas greșit major: nu numai că ți-ai fi putut folosi cunoștințele dobândite anterior în îndeplinirea superioară a îndatoririlor prezente, ci ți-ar fi câștigat și respectul subalternilor. Și, cel mai important, acea cunoaștere nu te-ar fi lăsat niciodată să uiți că suntem cu

toții în această situație ca ființe umane, indiferent de titlul înscris pe cărțile noastre de vizită.

Cei mai mulți dintre noi am pierdut contactul cu ariile de activitate situate în afara domeniului pe care ni l-am ales. Nu știm aproape nimic despre slujbele sau muncile îndeplinite de alți oameni. Cu toate acestea, depindem de munca altora în vederea satisfacerii trebuințelor noastre. Te oprești vreodată să te gândești de unde vin roșiile din supermarket în februarie? Această lipsă de conectare este tot mai probabilă într-o societate globală supertehnologizată, începând de la faptul că facem tot mai puțin legătura între ceea ce consumăm și ceea ce producem.

Budismul Zen oferă încă o perspectivă asupra efectuării muncii umile. Zen ne învață că munca de rutină are valoare în sine și pentru sine. În tradiția budistă, a fi umil reprezintă calea către autoperfecționare. Orice sarcină în care ești pe deplin și conștient angajat poate fi o puternică formă de meditație. De aceea, locurile de refugiu Zen includ munca, alături de meditație. Nicio muncă nu este derizorie. Ceea ce facem nu se suprapune cu ceea ce suntem.

„... Baso stătea pe același munte, nefăcând nimic, zi și noapte, în afară de zazen. Într-o bună zi, Maestrul Nangaku l-a întrebat: «Ce faceți aici?» «Zazen», i-a răspuns Baso. «Ce sperați să realizați prin zazen?», a întrebat mai departe Nangaku. «Încerc doar să fiu un Buda», veni răspunsul lui Baso. Auzind aceasta, Nangaku luă o cărămidă și prinse s-o lustruiască. Surprins, Baso îl întrebă: «De ce lustruiți cărămida aceea?» „Vreau s-o transform într-o oglindă“, răspunse Nangaku. Baso îi adresă o nouă întrebare: «Cum poți lustrui o cărămidă ca să

devină o oglindă?», la care Nangaku replică prompt: «Cum poți să te așezi înăuntrul unui Buda?»

SHIBAYAMA

Gandhi oferă un exemplu convingător al acestui lucru. El a purtat doar haine țesute în casă. Își țesea singur propriul bumbac și i-a învățat și pe alții să facă același lucru. Transformarea bumbacului în fir constituia, la un anumit nivel, o formă de întrerupere a monopolului britanic (britanicii recoltau bumbacul crescut în India, îl transportau în Marea Britanie, pentru a fi transformat în fire și apoi în îmbrăcăminte, după care îl transportau înapoi în India, unde îl vindeau cu un profit apreciabil). La un alt nivel, acțiunea reprezenta totodată testamentul gândirii lui Gandhi asupra lucrurilor fundamentale, precum exercitarea majestății prin simplitate și aflarea nobleții prin muncă. Imaginați-vă cel mai puternic conducător al unei mari națiuni țesând bumbac în timpul liber. Pare acest lucru nerod sau degradant? Apoi, întrebați-vă: Este scandalos? Trebuie negat public? Există probabil lucruri mai rele pe care le pot face conducătorii în timpul lor liber.

Nu oricine poate fi Gandhi, însă, dacă deții o funcție de conducere, poți conta pe un lucru pe care îl ai în comun cu el: vei plăti un preț pentru statutul de figură de autoritate. „Singurătatea postului de comandă“ face parte din apanajul acesteia. Pentru a conferi greutate autorității trebuie să te distanțezi puțin de cei care lucrează sub ordinele tale. Nu mai poți fraterniza cu aceștia în același fel. O echipă de fotbal formată împreună cu colegii de birou sau o întâlnire la restaurant după orele de program pot crea legături sociale și pot restaura o parte din caracterul uman pe care asemenea segmente instituționale par să le

piardă, însă atunci când te afli în postura de șef trebuie să rămâi ușor detașat — fără a aluneca în snobism. În același timp, trebue să eviți izolarea, pentru a nu pierde contactul cu realitatea. Și, chiar mai important, atunci când conduci corabia, nu ai multă lume pe care te poți sprijini. Presiunea exercitată asupra ta este mai mare atunci când nu ai multe persoane cu care s-o împarți. Nu oricine poate purta povara conducerii.

ETICA

O altă problemă de serviciu des întâlnită este confruntarea cu o dilemă etică sau alta. Veți citi mai pe larg despre etică și moralitate în Capitolul 11, însă aici vom arunca o privire asupra câtorva factori specifici cadrului de desfășurare a muncii. La nivelul cel mai elementar, pentru a trăi o viață etică, trebuie să te asiguri că munca ta e, de asemenea, etică. Una dintre clientele mele a demisionat din slujba ei de jurnalist, deoarece, spunea ea, se săturase să mai inventeze povești. Sheila alesese jurnalismul, pregătindu-se în spiritul idealurilor reportajelor obiective. Însă, odată ajunsă pe post, editorii începuseră să-i dea nu doar subiecte, ci și să-i spună ce conținut trebuia să aibă relatările ei. Reportajele ei erau doar o formă de a corobora o idee preconcepută, fapt care-i sfida toate idealurile. Sentimentul ei era că forța călăuzitoare din spatele organizației (și nu vorbesc aici despre *National Inquirer*) era marketingul, iar raportarea de fapte sau descoperirea adevărului nu se aflau pe ecranul radarului.

Luminile de avertizare etică ale fiecăruia dintre noi se aprind la niveluri diferite, iar Sheila avea senzația că i

se cerea să facă compromisuri prea mari. Chiar dacă munca va implica întotdeauna compromisuri, este important să știi când aceste ajustări te poartă dincolo de linia pe care nu vrei s-o traversezi și să acționezi pentru a rămâne de partea corectă a acesteia.

În lumea corporațiilor, etica a devenit prea adesea domeniul departamentului legal. Însă caracterul legal al unui lucru nu-i implică moralitatea și, din aceleași considerente, caracterul moral nu-i implică legalitatea. Legalitatea cuprinde tot ceea ce legea permite sau nu interzice explicit. Moralitatea este o idee și mai veche, precedând — și, se presupune, conferind conținut — legilor promulgate. Legile noastre sunt o reflectare a moralei noastre, care adesea provine din codificările timpurii ale moralei în legi spirituale, sub forma religiilor organizate.

Însă a face un lucru legal nu e totuna cu a-l face corect. Desigur, poți completa golurile minore de formă așa cum îți indică cei din departamentul legal. Însă dacă ceva te face să te simți îngrețoșat din punct de vedere moral, nu permite legalității singure să-ți aducă împăcare. Avocații vor fi satisfăcuți de orice aspect care nu expune compania riscului pierderilor. Standardele tale personale ar trebui să fie altele. Evaluează etica situației, înglobând obligația pe care o ai față de angajator, responsabilitățile personale, codul tău de comportament profesional și angajamentul tău de a face treabă bună. (Vei putea citi mai multe despre modul de înfăptuire a acestui lucru în Capitolul 11.) Apoi întreprinde acțiunile necesare, dacă e cazul, avându-i drept călăuze pe marii filosofi.

Argumentul agentului loial („Am executat doar ordinele") nu te va absolvi de vină dacă ai făcut un pas greșit; prin urmare, trebuie să te miști de-a lungul unei linii foarte

delicate de demarcație, între evaluarea a ceea ce socotești just și îndeplinirea angajamentelor față de angajatorul tău, dacă acesta îți cere să ignori implicațiile etice ale unei situații. Nu e ușor să ucizi, ori să-ți răscumperi conștiința. Însă fiecare are un preț, iar odată ce ți-ai vândut sufletul — adică virtutea —, nu-l mai poți cumpăra înapoi.

Filosofia chineză ne învață că una dintre mărcile lucrului just este aceea că, făptuindu-l, rămâi dincolo de reproș. Dacă satisfaci acel criteriu, te afli pe un teritoriu moral. Un alt prim principiu filosofic ne este oferit de gândirea hindu și de cea jainistă, sub denumirea de *ahimsa*. În esență, aceasta se traduce prin „nevătămarea ființelor vii" și reprezintă fundamentul tuturor codurilor etice profesionale. Dacă acțiunile tale le cauzează vătămare altora, ele nu sunt etice. Sistemele morale sunt mai complicate, însă dacă satisfaci această cerință esențială, te afli deja pe drumul cel bun.

ABRA

Abra se bucurase de un succes timpuriu și rapid în cariera ei de afaceri, înainte de a ajunge la dezamăgire în privința întregului sistem. Ea începuse să suspecteze că finalitatea oricărei afaceri este profitul, indiferent de prețul plătit, și depășirea concurenței prin orice mijloace. Pentru numeroși lucrători, aceasta însemna o conformitate oarbă cu dictatele celor de pe treptele ierarhice superioare și o completă lipsă de sens și valoare elementare a muncii efectuate zilnic. Probabil că managerii de pe pozițiile superioare sunt în măsură să găsească o oarecare împlinire personală, însă aceasta s-ar datora aproape exclusiv unui

salariu enorm. În opinia Abrei, lucrurile pe care trebuia să le faci pentru a ajunge la ziua de salariu nu puteau fi considerate nici sănătoase, nici omenoase.

Pe parcursul concediului de maternitate, Abra a început să înțeleagă faptul că bunăstarea crescândă se transforma într-o o capcană tot mai sufocantă. Deși, în aparență, ea repurta încontinuu succese pe plan profesional, stilul de viață costisitor și goana fără sfârșit după un status iluzoriu au construit o colivie (chiar dacă gratiile îi erau aurite), încuind-o într-o slujbă care-i plătea ipoteca, automobilul, profesorul de sport, renovarea completă a casei — cu toate că petrecea tot mai puțin timp în ea. Salariul pe care-l primea era mare, însă plătea scump acest lucru, prețul fiind propria mulțumire. Scurta retragere din cursa cu șobolani i-a oferit Abrei o nouă perspectivă, în virtutea căreia a decis să nu revină deja la serviciu după minimul de șase săptămâni de concediu; de fapt, nu mai dorea să se întoarcă niciodată acolo.

Șefului și colegilor nu le venea să creadă că Abra își părăsea biroul managerial confortabil, însă pentru ea, alegerea devenise dintr-o dată clară. Nu se îndoia că făcuse lucrul care se cuvenea față de sine și față de familie, însă a căutat sprijin în consilierea filosofică, apelând la colegul meu, Stephen Hare, deoarece se simțea în derivă, în lipsa unor țeluri de viață care să-i înlocuiască vechea ambiție de a deveni președintele companiei în care lucrase. Avea sentimentul că forța ei motrice depășea simplele responsabilități de familie, însă n-o putea identifica de una singură, iar dacă nu-și cunoștea țelurile, nu știa cum să lucreze în vederea atingerii lor. Ca urmare, resimțea o stare de dezorientare generală în raport cu prezentul și una de perplexitate în raport cu perspectiva pe termen lung.

Prima sarcină a Abrei a constat în examinarea propriilor supoziții privitoare la lumea afacerilor și la nevoia ei de vocație dincolo de atribuția de părinte. Ea recursese deja la anumite texte filosofice în căutarea de răspunsuri (ceea ce reprezenta o revenire la subiecte din perioada studiilor universitare axate pe arte liberale, urmate de ceva cu totul diferit, un master A), astfel că era un bun candidat pentru biblioterapie — fiind în măsură să-i citească ea însăși pe filosofi, pentru ca mai apoi să le discute ideile cu consilierul. (Procedura nu are aplicare generală și, cu siguranță, nu este necesară pentru ca să poți beneficia de deslușiri filosofice ale propriei tale vieți).

Abra a început cu *Walden* a lui Henry David Thoreau și cu *Small Is Beautiful: Economics as if People Mattered* a lui E.F. Schumacher, care examinează critic supozițiile economice care stau la baza societății noastre. Aceste cărți i-au confirmat convingerile referitoare la aspectele neomenoase ale capitalismului contemporan, au ajutat-o să-și rafineze propria atitudine critică și i-au oferit portretele pline de speranță ale unor alegeri alternative. Bineînțeles, dacă s-ar fi aplecat, de pildă, asupra lui Ayn Rand, Abra ar fi citit critici ale propriilor ei critici, însă tocmai acesta este motivul pentru care găsirea de filosofi care rezonează cu propria ta perspectivă este importantă. Thoreau însuși a scris despre puterea cărților de a schimba vieți („Câți nu sunt aceia care au datat debutul unei noi ere în viața lor ca urmare a lecturii unei cărți“) și despre nevoia de a mărșălui în ritmul propriului toboșar, astfel că, încă înainte de a intra în probleme de economie și structuri sociale, el ajungea să i se potrivească foarte bine Abrei.

„Cei mai mulți oameni trăiesc vieți de disperare tăcută. Ceea ce se numește resemnare este disperare confirmată... Înțelepciunii îi este caracteristică nefăptuirea de lucruri disperate.“

HENRY DAVID THOREAU

Primind confirmarea ideilor privitoare la neajunsurile implicate de afaceri și inspirată de utopiile schițate în cărțile citite, Abra a început să reflecteze la modul în care ar trebui să funcționeze societatea într-un stat ideal. Cu cât era mai rafinată opinia pe care o putea articula despre aceasta, cu atât mai pregătită era să trăiască în interiorul ei. În cadrul acestui demers, ea a apelat la propriul ei sistem etic și moral (proces detaliat în Capitolul 11). În același timp, Abra și-a reexaminat nevoia unei vocații anumite în viața ei, pentru a vedea dacă nu cumva era doar un bagaj inutil pe care-l luase cu ea din lumea afacerilor.

Amintiți-vă că Aristotel recomanda contemplația drept fericire supremă, îndemn care-i apărea Abrei plin de sens. Numeroși alți filosofi au privit lucrurile în mod similar. Abra a hotărât să urmeze cursuri de filosofie la universitatea locală — în primul rând pentru uzul personal, nu în vederea obținerii unei diplome. În același timp, a început să lucreze voluntar în organizații care se străduiau să contribuie la crearea unei lumi mai bune — un loc situat mai aproape de cel în care ea visa să trăiască. Chiar dacă țelul ei imediat era acela de a fi în primul rând mamă, și-a folosit experiența din perioada voluntariatului pentru a decide ca, atunci când va fi gata să reînceapă, cu normă întreagă, serviciul, să opteze pentru o companie cu profil similar — mai precis una animată de o forță motrice diferită de motivul profitului pur.

În ciuda rezervelor sale față de sistemul capitalist în care trăim, Abra a înțeles că acesta oferea încă oportunități de a te angaja pe deplin în activități pe plan profesional, fără a ajunge la sentimentul că ți-ai vândut sufletul diavolului. De asemenea, ea a înțeles că sistemul se va schimba doar în direcția în care oamenii se străduiesc să-l schimbe. Sprijinul din partea altor filosofi i-au dat încredere în propria hotărâre de a accepta această provocare. Primul pas a constat în stabilirea cursului potrivit propriilor stele.

„... mie, nicio soartă nu mi s-a părut favorabilă dacă n-a îngăduit răgazul aplecării asupra filosofiei, căci nicio viață n-a fost fericită decât în măsura în care a fost trăită întru filosofie.“

AUGUSTIN

10. VÂRSTĂ DE MIJLOC FĂRĂ CRIZĂ

„Toate își au vremea lor și fiecare lucru de sub ceruri își are ceasul lui."

ECCLESIASTUL (3.1)

„Timpul nu e decât pârâul în care îmi arunc de fiecare dată năvodul pentru a pescui."

HENRY DAVID THOREAU

STELLA

La împlinirea vârstei de cincizeci de ani, Stella a făcut un bilanț. În urma ei, se întindea o carieră îndelungată de secretară, într-o firmă de consultanță juridică, care-i asigura securitatea și contribuia la bunul mers al firmei. Lăsase, de asemenea, departe în urmă o căsnicie de durată, urmată de o lungă solitudine după moartea soțului. Totodată, își văzuse copiii, ajunși la maturitate, croindu-și propriul drum. În general, toate acestea o mulțumeau. Totodată, hotăra să facă anumite schimbări.

Stella își dădea seama că fusese întotdeauna foarte agresivă și dominatoare în relațiile ei, iar de când devenise văduvă, se folosise de relații în primul rând pentru sex. Știa că majoritatea cunoscuților, cu excepția copiilor

ei, o percepeau ca fiind rece din punct de vedere emoțional. Știa, de asemenea, cât de importante erau pentru ea cele câteva prietenii intime îndelungate și că era în măsură să construiască legături strânse cu cineva, dacă avea timp suficient pentru a cunoaște persoana respectivă. Acum se simțea pregătită să stabilească o relație mai îndelungată și mai profund încărcată emoțional cu un bărbat. Știa și că n-ar avea nicio problemă nici dacă trăia singură — fusese în această situație vreme de aproape zece ani —, însă se decisese să-l caute pe unul dintre bărbații cu care avea întâlniri ocazionale, pentru a vedea dacă era posibil să construiască o relație mai durabilă și mai satisfăcătoare cu acesta.

Totodată, Stella ajungea la concluzia că, după aproape treizeci de ani de lucru în slujba unei firme, dorea să lucreze pentru ea însăși. În trecut, studiase pe îndelete art-terapia ca formă de exprimare creatoare și de reducere a stresului, iar acum obținuse calificarea de art–terapeut. Și-a părăsit slujba administrativă și a început să organizeze workshop-uri de art-terapie în centre de asistență socială și comunitară și în cele pentru persoane vârstnice. A așteptat, cu emoție, vreme de mai multe săptămâni, debutul acestei tranziții majore, dar a rămas încrezătoare în sine și în capacitățile sale. Curând, agenda ei de programări era completată pe luni de zile. Chiar dacă nu mai câștiga la fel de mult ca în firma de consultanță juridică, noua munca îi crea o imensă satisfacție, nu în ultimul rând datorită sentimentului că-și ajuta cursanții și comunitatea.

Aceasta nu este criză a vârstei de mijloc! Introspecție serioasă, schimbare profundă, dar nici urmă de panică. Sintagma *criză a vârstei de mijloc* se referă, de regulă, la bărbatul care, încărunțind, își cumpără o mașinuță sport

roșie și-și părăsește soția pentru o femeie mult mai tânără, în vreme ce rămâne nemulțumit de cariera pe care o avusese toată viața, indiferent cât de bine remunerată, însă stresantă sau lipsită de provocări. Deși cei mai mulți oameni trec prin experiențe dificile de-a lungul vârstei mijlocii — inclusiv cele care îi determină pe unii să sacrifice totul pentru un model presupus a fi mai sexy —, termenul *criză* nu e tocmai corect. Schimbarea este o componentă naturală a ciclului vieții, însă nu există nimic în definiția schimbării care să apeleze în mod necesar la criză.

Atunci când este abordată cu o dispoziție filosofică adecvată, vârsta de mijloc ar trebui să reprezinte o oportunitate pentru dezvoltarea personală și pentru rafinarea unor aspecte ale vieții, pe care e posibil să le fi neglijat în propriul detriment. Povestea Stellei demonstrează că până și celor mai descumpănitoare schimbări din viață li se poate face față cu calm. De fapt, Stella nu a venit să se consulte doar în legătură cu schimbările pe care le făcea în viața sa — de vreme ce pe acestea le ținea cu succes sub control —, ci și pentru a găsi o modalitate de a face față propriei mortalități. (Acest subiect este tratat în Capitolul 13.)

SCHIMBARE, NU CRIZĂ

Prin urmare, aceasta este platforma de pe care operez înlocuirea *crizei vârstei de mijloc* cu *schimbarea vârstei de mijloc* în vocabularul pe care îl împărtășesc cu interlocutorii și cititorii mei. Gail Sheehy a scos subiectul la lumină în *Passages*, apărută în anii '70. Deși cartea reprezintă mai curând o abordare psihologică decât una filosofică, titlul are o conotație pozitivă pe care o găsesc potrivită. Indiferent

în ce direcție te poartă călătoria ta, nu există niciun motiv s-o privești ca pe o urgență sau ca pe o calamitate. Nu poți păși de două ori în apa aceluiași râu, după cum ne învață Heraclit. (Se spune că unul dintre discipolii lui mai minuțioși ar fi făcut comentariul că nu poți păși nici măcar o singură dată! Râul se schimbă chiar în vreme ce pășești în el.) Însă n-ai prefera prospețimea apei curgătoare unei bălți stătute? Cu siguranță, ar fi mai sănătoasă și, posibil, mai gustoasă. Pentru a se menține limpede și proaspătă, apa trebuie să se miște în permanență. La fel și tu.

În Occident, noi am reflectat relativ puțin la etapele vieții. Am fost destul de satisfăcuți cu categoriile de copilărie și maturitate, aceasta din urmă fiind un teritoriu vast nediferențiat, având, poate, o subdiviziune, cea de „cetățeni seniori". Femeile au ambivalentul noroc al stadiilor de viață definite biologic: menarhă, graviditate, maternitate, menopauză. Acceptarea perioadelor vieții, în care energia este diferit orientată, contribuie la evitarea genului de mentalitate de criză care se poate instaura atunci când schimbarea apare pe neașteptate. La fel, relaționarea unidimensională a vieții cu ciclul reproducător nu ia în considerare numeroasele fațete ale vieții fiecărei persoane. Multe dintre stadiile astfel identificate au o conotație negativă puternică, precum disconfortul menstruației, durerile nașterii și neajunsurile îmbătrânirii.

Gânditorii orientali au o tradiție care privește viața în faze aplicabile tuturor oamenilor și adoptă o perspectivă holistă, mult mai pozitivă, asupra fiecărei etape. Confucius, de pildă, remarca faptul că diferitele perioade ale vieții concentrează în mod diferit energiile persoanei în cauză.

„La vârsta de cinsprezece ani, m-am consacrat sufletește învățăturii. La treizeci de ani, mi-am fixat temeinic picioarele pe pământ. La patruzeci de ani, am încetat să mai sufăr de nedumeriri. La cincizeci, știam care erau poruncile Cerului. La șaizeci de ani, le-am auzit cu o ureche docilă. La șaptezeci, mi-am putut urma dictatele propriei inimi; căci năzuințele mele nu mai depășeau granițele a ceea ce e just.“

CONFUCIUS

Gândirea hinduistă tradițională distinge patru etape ale vieții: etapa studiului, etapa stăpânirii gospodăriei, etapa retragerii din treburile lumești și etapa detașării perfecte de zbuciumul lumii.

În absența unui cadru familiar în care să plasăm stadiile vieții, ne găsim într-o situație de criză atunci când ne confruntăm cu schimbarea caracteristică vârstei de mijloc. Recunoașterea faptului că toți oamenii trec prin asemenea faze ne permite să așezăm jaloane pe parcursul lungului drum al vârstei adulte, fără a ne arde sau izbi dureros la fiecare intrare pe un teren nou. Am definit deja cu atenție etapele din parcursul primei părți a vieții noastre. Una dintre cele mai populare cărți ce tratează creșterea copiilor mici divide viața copilului pe luni, specificând evoluțiile la care un părinte se poate aștepta aproape săptămână de săptămână. Pe măsură ce copiii cresc, societatea noastră recunoaște o tranziție de la un an la altul — nivelele claselor școlare —, astfel că suntem în măsură să folosim etichetări deosebit de specifice precum „student boboc“ sau „student în anul doi“. Cultura noastră caută și alte borne de marcaj — căsătoria, dobândirea statutului de părinte, însă acestea nu definesc decât un drum deschis. Nu există o etichetă pentru o persoană în vârstă de patruzeci și doi de ani, cu o vechime

în carieră de douăzeci și unu de ani, cu o relație veche de șaptesprezece ani, cu copii adolescenți și un sentiment general de disconfort.

Nu există o definiție a *vârstei de mijloc* și, categoric, nici vreun gen specific de schimbare standard care survine pe parcursul vieții noastre adulte. Aspectul central al vârstei de mijloc poate surveni la treizeci și cinci de ani, ori la patruzeci și unu, la cincizeci și șapte — sau niciodată. Pentru cei mai mulți, nu va fi vorba doar de o singură tranziție majoră. E posibil ca unele persoane să treacă printr-un număr de mari tranziții, altele printr-o serie de mici ajustări. Însă, odată cu creșterea fără precedent a speranței de viață și a capacității oamenilor de a rămâne sănătoși și activi tot mai târziu în viață, pe cei mai mulți îi așteaptă schimbări majore. Pregătirea în vederea acceptării sau abordării acestora prin elucidarea propriei filosofii reprezintă modalitatea de obținere a beneficiului maxim din lucrurile care ne ies în cale, indiferent de natura lor.

GARY

Drumul lui Gary a fost mai puțin lin decât cel al Stellei. După o lungă și reușită carieră de fizioterapeut, Gary se afla în pragul epuizării. Se săturase de stres, de spitale, de intensitatea muncii lui. Ajuns la conștientizarea dorinței și nevoii de schimbare, el a venit la mine, deoarece nu știa ce și cum să schimbe. Dacă înceta să mai lucreze ca fizioterapeut, nu știa ce altceva ar fi putut să facă. Lipsa altor opțiuni nu-l speria, cum s-ar întâmpla în cazul multor oameni, însă îl lăsa perplex. Nu putea să scape de sentimentul că *ar fi trebuit* să știe în ce direcție să pornească. Motivul pentru care a

solicitat sprijin din partea consilierii filosofice nu era atât nevoia de a-și da seama ce avea de făcut în continuare, ci nevoia de a descoperi de ce nu-și putea da seama ce avea de făcut.

S-ar putea ca lucrurile abia enunțate să sune complicat, însă pentru Gary drumul către înțelegere era ușor. Aceasta este o altă împrejurare în care i-am cerut unui client să-și reevalueze povestirea. L-am ajutat pe Gary să-și verifice supozițiile. De ce-ar fi trebuit să cunoască etapa care urma? Nimeni, în afară de Dumnezeu sau de ursitoare (în cazul celor care cred în existența lor), nu deține o cunoaștere perfectă de acest gen. De ce voia Gary să fie asemenea lui Dumnezeu?

Atâta vreme cât gândea ca un raționalist strict, el resimțea disconfort în raport cu propria situație. Raționaliștii stricți sunt convinși că putem înțelege totul apelând la rațiunea noastră. Pentru adeptul unei asemenea perspective, lumea este cosmos (cuvânt grecesc însemnând „ordine"), nu haos. Lumea are sens. De vreme ce presupunea că ar trebui să poată înțelege exact ce avea de făcut în continuare, însă nu izbutea acest lucru, Gary ajunsese să creadă că era ceva în neregulă cu el. În ceea ce-l privea, se pare că tipul de raționalism care i se potrivea cel mai bine era cel al lui Leibniz. Potrivit acestuia, de vreme ce fiecare stare de lucruri există în virtutea unei anumite „rațiuni suficiente" (cu alte cuvinte, nu are loc în mod accidental), nu putem cunoaște cu exactitate acea rațiune. Omul nu poate înțelege totul. Cosmosul este pur și simplu prea complex pentru noi.

„... niciun fapt nu poate fi adevărat și nicio afirmație conformă cu adevărul în absența unei rațiuni suficiente, în

virtutea căreia lucrurile să stea astfel și nu altminteri, însă aceste rațiuni ne rămân cel mai adesea necunoscute.“

GOTTFRIED LEIBNIZ

După părerea mea, o concepție strict raționalistă nu mai e în măsură să ne scoată la liman. Oamenii au un mare talent de a veni în permanență cu întrebări cărora nu li se poate răspunde, chiar dacă descoperim neîntrerupt lucruri noi privitoare la univers și la modul în care acesta funcționează. I-am cerut lui Gary să reflecteze la limitările acestui mod de gândire, plecând de la întrebarea: „Este rațional să rămân pe o perioadă nelimitată într-o slujbă pe care o urăsc?“ Probabil că nu. Însă acesta nu înseamnă că există un răspuns imediat la întrebarea următoare: „Atunci ce-ar trebui să fac?“ — cel puțin nu unul accesibil doar intelectului. Probabil că lucrul pe care trebuie să-l faci exact într-un asemenea moment este să nu știi ce trebuie să faci în acel moment.

Aceste idei i s-au părut pline de sens lui Gary, inspirându-l să parafrazeze un faimos pasaj din Ecclesiastul: „este o vreme pentru fiecare lucru de sub ceruri“. Altfel spus, există o vreme potrivită pentru a ști ce faci, și o vreme pentru a nu ști. La rândul meu, i-am reamintit un alt pasaj din același text, repetat cu fiecare prilej de Ecclesiastul însuși: „Totul este deșertăciune și goană după vânt“. A crede că știi exact ce faci este un gen de deșertăciune; a ști că nu știi, gândind însă că ar trebui să știi, e un alt gen.

Gary s-a simțit mai confortabil în prezența unui raționalism revizuit: lucrurile au o explicație, chiar dacă n-o întrevedem într-un anumit moment. Dacă te confrunți cu experiența schimbării, incertitudinii sau nefericirii și nu știi din ce motiv, sarcina ta devine aceea de a-ți descoperi

scopul, evitând egoismul prezumției că știi sau că ar trebui să știi.

„Toate își au vremea lor, și fiecare lucru de sub ceruri își are ceasul lui.
Nașterea își are vremea ei, și moartea își are vremea ei; săditul își are vremea lui, și smulgerea celor sădite își are vremea ei. Uciderea își are vremea ei, și tămăduirea își are vremea ei; dărâmarea își are vremea ei, și zidirea își are vremea ei; plânsul își are vremea lui, și râsul își are vremea lui; bocitul își are vremea lui, și jucatul își are vremea lui; aruncarea cu pietre își are vremea ei, și strângerea pietrelor își are vremea ei; îmbrățișarea își are vremea ei, și depărtarea de îmbrățișări își are vremea ei; căutarea își are vremea ei, și pierderea își are vremea ei; păstrarea își are vremea ei, și lepădarea își are vremea ei; ruptul își are vremea lui, și cusutul își are vremea lui; tăcerea își are vremea ei, și vorbirea își are vremea ei; iubitul își are vremea lui, și urâtul își are vremea lui; războiul își are vremea lui, și pacea își are vremea ei.“

ECCLESIASTUL [3,1-9]

A fost până și o vreme când The Byrds au avut un mare succes cu un cântec care a folosit aceste versuri („Turn, Turn, Turn“). Din această perspectivă, Gary a început să înțeleagă că trecerea printr-o perioadă lipsită — în sfârșit — de o direcție clară, ar putea avea o mare valoare. Până în acel moment, pe parcursul celei mai mari părți din viața lui Gary, un eveniment l-a antrenat în mod direct pe cel următor — colegiul, studiile postuniversitare, prima slujbă, specializările, promovările.

În cele ce-au urmat, i-am vorbit despre povestirea science-fiction a lui Norman Spinrad, „The Weed of Time“, în care un om mănâncă o plantă care-i dă puterea

miraculoasă de a vedea, atât tot ceea ce s-a petrecut în trecut, cât și tot ceea ce urmează să se petreacă în viitor. Viața eroului devine o tortură. Dacă profesorul vostru de literatură din liceu v-ar fi cerut să scrieți un eseu pe marginea acestei povestiri, ideea care v-ar fi rezumat lucrarea ar fi fost (în caz că doreați nota maximă) ceva de genul: descoperirea face parte din bucuria de a trăi.

Gary găsea pornirea pe un drum în absența unei hărți clare atât producătoare de anxietate, cât și eliberatoare. Pașii îi erau mai puțin siguri, însă avea o panoramă lărgită încântător. El a hotărât să privească această incertitudine ca pe un mare dar și era decis s-o utilizeze cât putea de bine. Ca urmare, și-a părăsit slujba de la spital, fără a avea un plan specific. Acest lucru a fost o binecuvântare pentru partenera lui de viață, Mary, care era mulțumită de serviciul ei foarte bun. Fericirea lui Gary era importantă pentru Mary, la fel ca și pentru Gary însuși. Ea nu dorea, mai mult decât el, să-l vadă ocupând un post oarecare, doar pentru a avea o slujbă. Venitul ei era suficient de mare pentru a acoperi cheltuielile amândurora, dându-i astfel lui Gary ocazia de a-și căuta calea potrivită, la adăpost față de presiuni financiare.

Dacă privim situația lui Gary prin prisma procesului PEACE, e limpede că el străbătuse deja, pe cont propriu, primele trei stadii, în momentul în care a apelat la consilierea filosofică. El și-a identificat cu claritate problema: nevoia de a-și schimba cariera. Trăise emoțiile asociate acestui fapt — anxietate, printre multe altele — fără a fi debilitat în mod deosebit de acestea. De asemenea, își analizase opțiunile aparente, însă n-a fost în măsură să găsească răspuns la două întrebări fundamentale: „Ce-ar trebui să fac în continuare?“ și „De ce nu-mi pot da seama ce-ar trebui să fac în continuare?“

Saltul major a survenit în stadiul contemplativ, prin privirea viitorului său nedefinit ca pe o oportunitate, nu ca pe o barieră. Dispoziția lui filosofică s-a schimbat de la „Trebuie să fie ceva în neregulă cu mine, deoarece nu pot găsi răspunsuri“ la „Am norocul de a intra într-o etapă a vieții în care nu am nevoie de răspunsuri“. Beneficiind de timp de reflecție, el va fi în măsură să-și rafineze propria filosofie și să examineze opțiuni consistente cu aceasta. Și o va face cu calm interior, nu într-o stare de anxietate. Leibniz, nu Librium!

Plecând de la ideea că înțelepciunea nu era totuna cu cunoașterea și că a nu ști ce trebuie să facem nu înseamnă că nu facem ceea ce e just, Gary se angaja pe calea către răspunsuri găsite fără a le căuta anume. Uneori, scopurile îți pot fi cel mai bine servite dacă nu știi. Dacă am putea explica cosmosul exclusiv prin intermediul rațiunii, n-ar mai fi nevoie de experimente științifice. Însă când rațiunea noastră dă greș, avem nevoie de experimente, fără de care unele dintre cele mai mari descoperiri ale tuturor timpurilor — de la electricitate la vaccinul polio — n-ar fi fost posibile. Uneori, nici în viață răspunsurile nu-și fac apariția imediat, astfel că s-ar putea să beneficiezi, în mod asemănător, de pe urma experimentelor.

TU ȘI GAUGUIN

Pentru oameni asemenea lui Gary criza survine în momentul în care nu știu ce urmează. Pentru alții, cunoașterea a ceea ce urmează poate provoca criza. Pentru cei care se plâng că lumea e prea previzibilă, o viață programată este resimțită ca inautentică și insuportabilă.

Dacă te numeri printre aceștia, ai da securitatea și prosperitatea în schimbul unui drum al riscurilor și descoperirii. Nu trebuie să-ți trăiești viața în conformitate cu o listă lungă de reguli prestabilite. Dacă te regăsești în această caracterizare, va trebui să nu scapi nicio clipă din vedere „Problema lui Gauguin" pe parcursul stabilirii parcursului pe care vrei să-l urmezi.

Paul Gauguin și-a abandonat cariera bancară de succes, soția iubitoare și doi copii încă mici, atunci când a plecat la Paris pentru a studia pictura, după care s-a mutat în Tahiti spre a-și urma chemarea. Cei care iubim pictura lui Gauguin îi suntem recunoscători pentru marele dar artistic pe care acesta l-a lăsat lumii. S-a comportat însă moral Gauguin față de familia și profesia sa? În ce împrejurări — dacă este vreodată cazul — etica și obligațiile se subordonează scopurilor creatoare înalte? Va trebui ca fiecare dintre voi să-și traseze singur linia aceasta de demarcație, având permanent în vedere că, de o parte și de alta a ei, aveți nevoie să vă așezați în echilibru stabilitatea și explorarea.

Unul dintre oamenii pe care-i admir cel mai mult este un soi de Gauguin cu evoluție inversă. După o carieră de filosof și logician, Stephan Mengleberg a lucrat câțiva ani ca dirijor asistent al lui Leonard Bernstein la filarmonica din New York. Pe lângă faptul de a lucra cu Bernstein, acesta era cu siguranță unul dintre cele mai încântătoare posturi din lumea muzicii clasice. Însă, odată trecut de vârsta de cincizeci de ani, Mengleberg a auzit din nou acea chemare interioară — de data aceasta dinspre bara de pledoarie avocățească, meserie pe care a practicat-o cu succes tot restul vieții. A continuat să țină seminarii cu studenții de la muzică, însă a avut curajul să fie sincer cu el însuși, fără a ține seama

de propria vârstă, chiar dacă acest lucru presupunea o schimbare drastică a cursului vieții. Din câte știu, Stephan a fost cea mai vârstnică persoană care a intrat vreodată în baroul avocaților pledanți din New York, la vârsta de cincizeci și nouă de ani.

Am cunoscut o femeie, pe nume Judy, care, la multă vreme după ce se pensionase de pe un post din administrația de stat, s-a întors pe băncile școlii și a obținut o licență în istorie — disciplină care i-a plăcut întotdeauna, dar pe care n-o urmase —, absolvind la vârsta de optzeci și cinci de ani! Nu există niciun motiv de a permite barierelor arbitrare de vârstă sau ale stadiilor vieții să vă oprească din urmarea chemării inimii.

ANN

Ann se confrunta cu o alegere de tip Gauguin, favorabilă unei vieți de creație, libere din punct de vedere spiritual —, dar se temea de pierderea securității pe care aceasta o putea aduce cu sine. Asemenea lui Garry, ea ajunsese la nivelul excelenței într-un post pe care ajunsese să nu-l mai poată suporta. Era plictisită de moarte lucrând ca asistent în administrația unui dispensar medical și intra permanent în conflict cu unul dintre șefi. Acum, când o slujbă nouă și tentantă îi căzuse practic în poală, nu se putea decide s-o accepte. A apelat la consilierea filosofică, solicitându-i s-o ajute să decidă dacă ar trebui să accepte noua slujbă — și să înțeleagă motivele propriei rețineri. Deși era mai tânără decât majoritatea oamenilor care trec prin schimbări caracteristice vârstei de mijloc, întrebările dominante legate de dilema ei imediată o așezau în aleasa

companie a celor care, deși cu câțiva ani mai avansați în căutări, se luptaseră cu probleme asemănătoare. Conflictul cu care se confrunta pleca de la carieră, însă avea aplicabilitate în toate sferele vieții ei. De-a lungul ultimului an, Ann petrecuse o seară pe săptămână ajutând elevii care frecventau un club școlar din cartier la pregătirea lecțiilor. Se atașase în special de una dintre eleve, iar părinții acesteia doreau s-o angajeze pentru a-i preda lecții acasă zilnic. Aceasta ar fi însemnat să lucreze șase ore zilnic, doar pe parcursul anului școlar, cu o remunerație egală cu cea de la dispensar. Timpului liber, mult superior în raport cu cel permis de programul de opt ore de la birou (lungit adesea de ore suplimentare) și de nesfârșitele blocaje în trafic, i se adăuga pasiunea lui Ann pentru predare ca modalitate de a-și folosi din plin capacitățile și de a ajuta pe cineva în același timp.

Însă Ann se temea. Părinții elevei în cauză îi ofereau serviciul doar pe durata unui an, iar ea își făcea griji pentru perioada următoare. O vor reangaja? Va mai avea fata nevoie de ea? Vor fi părinții mulțumiți de progresele fiicei lor? Chiar și în situația cea mai fericită, aceasta va pleca la colegiu peste câțiva ani. Ann se bucura de o relație fericită cu partenerul ei de viață, care-i oferea tot sprijinul, însă nu dorea să fie dependentă din punct de vedere financiar de el. Crescută într-un spirit strict al muncii, ea avea sentimentul difuz că a nu fi ocupată tot timpul muncind din greu reprezenta un păcat. Chiar dacă neîmplinită, se simțea în siguranță în slujba ei curentă, nefiind sigură că era bine s-o riște în favoarea acestei acțiuni nesigure.

Asemenea celor mai multe genuri de organisme care încearcă doar să supraviețuiască, oamenii se tem de necunoscut. Aceasta poate fi o teamă utilă: dacă nu recunoști

un lucru, nu știi dacă e periculos sau nu, și este în avantajul tău să te orientezi spre lucrurile sau situațiile de a căror siguranță ai cunoștință. Și dacă nu ești în siguranță în situația în care te găsești? Instinctul de conservare nu te poate ajuta în mod nelimitat. A fi guvernat de o atitudine atât de conservatoare te ajută să supraviețuiești, însă nu-ți garantează satisfacție sau împlinire din partea modului de viață pe care îl protejezi.

Probabil că de aceea omul este totodată atras de necunoscut. Promisiunea descoperirii ne face să ne simțim plini de viață. Căutăm siguranța, însă imediat ce am dobândit-o, o riscăm. Dacă observați cum un copil mic își caută mama cu privirea imediat ce se aventurează câțiva pași departe de ea — pentru ca mai apoi să continue să se îndepărteze odată ce s-a convins de prezența ei —, veți înțelege ce vreau să spun. Trăim într-o permanentă tensiune între confortul securității și emoția noilor experiențe.

Prin natura ei, Ann era conservatoare, însă până și ea resimțea chemarea către lărgirea orizonturilor. Simțea lipsa unei provocări în viață și faptul că rutina colectivă de la serviciu îi suprima capacitatea de a fi pe deplin ea însăși. Restrângerea exprimării individuale reprezintă prețul securității oferite de instituții. Ann era tot mai convinsă că acest preț crescuse prea mult, însă găsea dificilă estimarea valorilor securității și autoexprimării. Pe unul dintre talerele balanței se aflau oportunitățile și libertatea, pe celălalt previzibilitatea și permanența. Dorința Annei era s-o ajut la cântărirea lor.

Filosofiile hindu și budistă susțin că permanența și siguranța sunt iluzii. Asemenea iluzii dau naștere atracției în mintea celui care le încearcă; atracția stârnește dorința, dorința dă naștere atașamentelor, iar acestea generează

suferință. După cum am văzut deja, stoicii ar cădea de acord că plăcerea se poate transforma rapid în durere dacă își are originea în atașament. Ne atașăm de lucruri, chiar și de unele negative, la fel cum Ann se atașase de slujba ei sufocantă. Alegem răul pe care-l cunoaștem în defavoarea celui pe care nu-l cunoaștem. Este o stare de confort care ne otrăvește lent, însă devenim atât de obișnuiți cu ea, încât nu mai simțim gustul otrăvii. După perioade lungi în care n-au cunoscut altceva decât celulele lor, prizonierii ajung să se teamă de lumea din afara acestora. Dacă porțile s-ar deschide larg într-o bună zi, mulți dintre ei ar rămâne pe loc.

„Acele legături exterioare care aduc frig și căldură, durere și fericire, vin și pleacă; ele nu sunt permanente. Îndură-le cu curaj...“

BHAGAVAD GITA

„Cei care se tem atunci când nu au pricină de teamă și nu încearcă nicio teamă atunci când s-ar cuveni, sunt oameni care, îmbrățișând vederi greșite ca acestea, pornesc pe calea nenorocirilor.“

BUDA

Poarta era deschisă, însă Ann ezita în prag. Învățăturile hindu și cele budiste i-au apărut ca pline de sens, întrucât avea sentimentul că ele aveau o aplicabilitate chiar mai urgentă în trepidanta lume contemporană. Lucrurile evoluează atât de rapid în prezent, încât schimbarea însăși a ajuns să fie privită drept o virtute. Învățăturile acestea ne îndeamnă să ne înfruntăm temerile interioare cu curaj și să învățăm să îmbrățișăm schimbarea. Dacă Aristotel s-ar fi aflat la conducerea lui GM, după cum sugerează titlul unei

cărți recent apărute, el ar fi privit schimbarea pozitivă ca pe Media(na) de Aur. Ar fi încurajat-o pe Ann să accepte noua oportunitate, întrucât era calea de mijloc între aservirea totală față de slujba prezentă și simpla demisie lipsită de planuri de viitor.

Din punct de vedere filosofic, Ann se afla pe muchia îngustă dintre liberul arbitru și determinism. Ea nu făcuse niciun pas concret în direcția găsirii unei noi slujbe ori a altei evadări din cariera prezentă care o făcea nefericită. Însă s-a plasat în calea noii oportunități cu care avea acum de-a face. Munca de voluntariat a fost una dintre modalitățile ei de a fi sinceră cu sine și de a-și urma adevărata chemare. Până atunci păruse să dea curs, prin definiție, unei perspective fataliste — a nu face nimic spre a-și îmbunătăți situația, ca și cum orice acțiune ar fi inutilă. Însă acțiunile în virtutea liberului arbitru (munca de voluntariat) i-au adus rezultate pozitive, chiar dacă nu le prevăzuse sau planificase. Rezolvarea acestei dezbateri interioare, privind ponderea pe care ea însăși a avut-o în apariția evenimentelor din propria viață, o va ajuta să facă pașii înainte potriviți în viitor.

Așa cum am văzut, Machiavelli a rezolvat conflictul dintre liberul arbitru și determinism prin declararea celor două idei parteneri egali în realizarea lucrurilor în viață. În această ordine de idei, sfatul lui era să se evite pierderea de timp presupusă de încercările de a schimba ceea ce nu putem schimba (adică lucrurile predeterminate) și să se acționeze în sectoarele pe care le putem influența. Dacă n-ar fi fost atât de preocupat să-și consolideze reputația de principe peste omul cu calități negative, Machiavelli s-ar fi putut foarte bine alătura faimoasei Rugăciuni a Seninătății: „Dă-mi, Doamne, seninătatea de a accepta ce nu pot schimba, curajul de a

schimba ce-mi stă în putință și înțelepciunea de a recunoaște deosebirea dintre ele.“

Noi, oamenii, suntem creaturi manipulatoare. Dar nu putem manipula întreaga lume, și nici nu avem nevoie. Adesea, artiștii posedă acel gen de încredere în ei înșiși de care putem beneficia cu toții, curajul de a naviga urmându-și propriile stele. De obicei, răspunsul la întrebarea „Ce-ar trebui să fac?“ vine în urma privirii către interior, nu către afara noastră. A da curs chemării, indiferent care este aceasta, înseamnă a face loc, mai devreme sau mai târziu, oportunității, așa cum s-a întâmplat și în cazul lui Ann. Oportunitatea nu bate la ușă o singură dată, ci în permanență. Însă adesea suntem surzi la chemarea ei, sau pretindem că n-am auzit-o, ori ne e teamă să-i deschidem.

Ann a găsit alinare în ideea că atât succesul, cât și eșecul sunt, după cum se exprima Kipling, „impostori“. Chiar și în eventualitatea variantei celei mai nefericite a simplei dobândiri de noi cunoștințe utile în viitor, urmând posibilei neprelungiri a perioadei lecțiilor private, Ann a decis să-și părăsească serviciul administrativ și să devină dascăl privat cu normă întreagă. Deși a abordat această schimbare cu mare nervozitate, Ann a ajuns, în doar două luni, să-și adore noua muncă și noua viață.

Obține maximul posibil din schimbare și vei obține maximul posibil de la viață. Uită de criza vârstei de mijloc. Poți trăi experiența unei crize la fiecare cinci minute, sau poți trăi cinci vieți chiar înainte de a atinge vârsta de mijloc. Alegerea îți aparține.

77. DE CE SĂ FII MORAL SAU ETIC?

„Prin bine, înțeleg aici orice fel de bucurie și toate cele care conduc la ea... Prin rău, înțeleg orice fel de durere".

BARUCH SPINOZA

„Nimic nu poate fi conceput în lume, și nici chiar în afara acesteia, care să poată fi numit bine fără calificative, cu excepția voinței binelui."

IMMANUEL KANT

Recent, un ofițer de poliție din New York a fost subiectul principal al știrilor de seară datorită unui gest surprinzător: descoperind, într-una din misiunile lui de patrulare solitară, 35 000 de dolari proveniți din traficul de droguri, i-a predat la secție ca evidență incriminatoare! Mass-media s-a năpustit asupra acestei povești neobișnuite, reporterii nu mai prididеau cu laudele la adresa cinstei sale. Primarul i-a acordat o medalie pentru integritate.

Povestea m-a entuziasmat și pe mine — după ce auzisem atâtea relatări privitoare la polițiști corupți — până în momentul în care l-am auzit pe polițistul în cauză motivându-și acțiunea. Inițial, a mărturisit el, se gândise să ia banii, însă și-a dat seama că pensia lui valora mult mai mult decât aceștia. Iar el nu dorea să-și piardă pensia în caz că era prins. „De ce să-mi periclitez securitatea financiară

pentru treizeci și cinci de mii?", a raționat el cu voce tare. Aceste cuvinte m-au pus pe gânduri. M-am întrebat ce-ar fi făcut acest polițist în caz că ar fi dat peste o sumă de bani mai mare decât valoarea pensiei sale. Dacă urmăm logica propriului lui raționament, el și i-ar fi însușit fără ezitare.

Dacă primarul dorea să înmâneze medalii, el ar fi trebuit să aibă una purtând inscripția *candoare*, nu *integritate* pentru acest individ. Cel puțin, ofițerul a avut curajul să spună adevărul. Însă raționamentul lui moral nu este unul pe care l-aș insufla copiilor mei. Ceea ce el spunea cu adevărat erau următoarele: „Mă voi supune legii atâta vreme cât obțin mai mult supunându-mă ei, decât încălcând-o".

În opinia mea, aceasta nici n-a fost măcar partea cu adevărat înfricoșătoare a poveștii. M-a alarmat faptul că nimeni nu părea să detecteze cusurul relatării omului în uniformă. Mi se părea că eram singurul care observa, singurul care era îngrijorat de faptul că a face un lucrul just dintr-un motiv injust nu te transformă într-o persoană integră. Atât motivele, cât și faptele trebuie să fie oneste. Integritatea presupune loialitate și datorie necondiționate față de principii, nu calcul și oportunism. Însușirea unor bani care nu-ți aparțin e injustă, indiferent de sumă. Aceasta este povestea unui polițist potențial necinstit, al cărui preț nu a fost încă atins.

Nu doresc să-l discreditez întru totul, de vreme ce, la urma urmei, a predat banii găsiți. Dacă aș fi într-o stare de spirit mai generoasă, aș putea spune că și-a improvizat explicația pentru presă. Dar ar trebui să fiți cu toții îngroziți în fața nivelului scăzut al standardelor morale pe care am ajuns să ni le însușim. Regula implicată aici — să nu furi — este una elementară pe care societatea, în general, inclusiv oamenii legii și mass-media, ar trebui s-o înțeleagă. Cu

toate acestea, mass-media era avidă să transforme această persoană într-un erou, fără să ia deloc în considerare esența lucrurilor pe care el le făcuse sau spusese.

Acest capitol urmărește să vă ajute să vă înțelegeți și să aplicați propriile sisteme etice. Atunci când vă dobândiți cele cinsprezece minute de faimă, aș vrea să fiți în măsură să răspundeți convingător la următoarea întrebare: „Ce-ți trecea prin minte atunci când ai decis să faci cutare sau cutare lucru?“ În multe sensuri, aceasta este cheia către majoritatea situațiilor descrise în Partea a II-a a acestei cărți. Indiferent de subiectul tău specific, efortul tău merge în direcția identificării și ocupării unei platforme morale înalte, a înfăptuirii lucrului just și a dobândirii abilității de a explica tuturor celor întâlniți (și ție însuți) alegerea făcută. După cum am văzut deja, există unghiuri filosofice pe care le poți examina atunci când te gândești să începi sau să închei o relație, o carieră, sau să te descurci într-o viață de familie complicată. Însă în momentul crucial, întrebarea fundamentală rămâne: Cum pot acționa în situația dată, în conformitate cu efortul meu de a duce o viață justă? Capitolul de față vă ajută să atingeți acest obiectiv. Ca de obicei, am inclus câteva studii de caz pentru a vă ajuta să vă faceți o idee despre diversele probleme etice sau morale și despre modalitățile de a le soluționa. Însă considerațiile prezentate în acest capitol pot fi aplicate la multe dintre subiectele cărții în întregul ei.

MORALA ȘI ETICA

Toată lumea folosește peste tot etichetele *moral* și *etic*, nu rareori redundant, ca și cum astfel și-ar spori

forța argumentării (de exemplu: „S-a comportat atât moral, cât și etic“). Dacă-i întrebi pe cei care le folosesc care este deosebirea dintre ele, afli că majoritatea n-au niciun habar; ei repetă formula doar pentru că sună bine. Însă noi putem face o distincție, pe care o consider utilă, între cele două noțiuni. Etica se referă la o teorie sau un sistem care descrie ceea ce e bine și, prin extensiune, ceea ce e rău. Mitologia și teologia sunt cele mai vechi surse ale eticii, deși, în prezent, sistemele filosofice sunt adesea mai mult discutate. Morala se referă la regulile care ne spun ce să facem și ce să nu facem. Moralitatea împarte acțiunile în drepte și nedrepte.

Morala are de-a face cu viața ta personală: Care este comportamentul potrivit la prima întâlnire? Este un delict a lua de la birou un teanc de coli pentru copii, acasă? Obiectivele eticii sunt mult mai teoretice: Cum judecăm delictele comise de „gulerele albe“ în raport cu delictele violente? Cum alocăm transplantul de organe atâta vreme cât solicitările depășesc cantitățile disponibile? Morala este reprezentată de regulile potrivit cărora trăiești; etica este reprezentată de sistemele care generează aceste reguli.

Etica privește teoria, în vreme ce morala privește practica. Poziția ta filosofică personală va fi cea mai puternică atunci când reușești să stabilești o conexiune între ele. Dacă știi ce e bine și ce e rău, ar trebui să fii în măsură să-ți dai seama ce e drept și ce e nedrept. Ai nevoie să-ți cunoști opiniile, să cântărești elementele pro și pe cele contra și să găsești o cale de a raționa moral cu privire la situația cu care te confrunți, astfel încât să-ți simți replica pe care intenționezi s-o dai să fie în mod justificabil corectă. Dacă ai sentimentul injusteții, poate că n-ar trebui să faci lucrul pe care te gândești să-l faci, indiferent de natura lui. Dacă este lucrul just, va exista întotdeauna o modalitate de a-l

justifica. Rețineți, însă, că raționalizarea este ceva cu totul diferit. Poți raționaliza orice, remodela, cita eronat orice idee spre a o subsuma planului tău (nimeni nu va afla; nimeni nu e perfect; diavolul m-a împins s-o fac; Dumnezeu o să mă ierte; eu sunt președintele). Cu toate acestea, *justificarea* împărtășește aceeași rădăcină cu *justiție* și *just*. Ea reclamă deliberare mai elaborată, iar, în schimb, oferă un teren mai solid sub pași.

Provocarea cu care te confrunți este aceea de a poseda un sistem etic viabil și funcțional care să-ți poată furniza îndrumările morale. Va trebui să începi prin a supune scrutinului ceea ce e bine și ceea ce e rău. De această problemă s-au poticnit filosofii de-a lungul secolelor, așa că nu te aștepta să te afli în posesia unui răspuns complet și infailibil la sfârșitul acestui capitol. În *Republica*, Platon așază un dialog în care Socrate îi cere să definească Binele: „Este cunoaștere, sau plăcere, sau altceva?" El stabilise deja clar câteva virtuți, inclusiv moderația și justiția, însă confruntat cu această provocare, Socrate răspunsese: „Mă tem că aceasta este dincolo de puterile mele".

Secole mai târziu, perspectiva n-a devenit cu mult mai clară. „Ca urmare, «Binele»... este în afara oricărei definiții, în cel mai important sens al acestui cuvânt", scria G.E. Moore. Nietzsche protesta împotriva „iluziei antice numită Bine și Rău". Se prea poate ca, asemenea altora care au încercat înaintea ta, să nu reușești să dai un răspuns precis acestei ghicitori. Cu toate acestea, este absolut necesar să transpiri încercând. Este singura cale de a-ți construi o fundație solidă.

Platon susține că oamenii posedă o înțelegere intuitivă a Binelui, chiar dacă posedăm doar cópii palide ale obiectelor lumii ideale în lumea noastră reală. „Cel mai înalt

obiect al cunoașterii este natura esențială a Binelui, de la care derivă, pentru noi, valoarea tuturor lucrurile bune și drepte." Însă, după cum am văzut, el nu și-a atins țelul cel mai înalt și nu a formulat niciodată o definiție exactă.

Hobbes a adoptat o perspectivă diferită: „Indiferent care e obiectul poftei sau al dorinței unui om sau a altuia, acesta este, în ceea ce-l privește, tocmai ceea ce el numește «Bine», în vreme ce obiectul urii și aversiunii sale va fi numit de el «Rău»." Cu alte cuvinte, Hobbes se opune lui Platon, susținând că nu există o esență universală a binelui; în opinia lui, *bine* și *rău* nu sunt decât etichete pe care le folosim spre a descrie lucrurile care ne plac și lucrurile care ne displac.

Tao ne învață că putem recunoaște binele numai în comparație cu răul, însă nu oferă nicio definiție propriu-zisă a acestora.

„... cel mai înalt obiect al cunoașterii este natura esențială a Binelui, de la care toate lucrurile bune și drepte își derivă valoarea pentru noi."

PLATON

„... aceste cuvinte, Bun, Rău ... sunt întotdeauna folosite în legătură cu persoana care le utilizează: nu există nimic bun sau rău în mod simplu și absolut."

THOMAS HOBBES

De ce să fii bun, sau moral, sau etic? De ce să te preocupe ceea ce e drept sau nedrept? Ce ne privește pe noi în toate acestea? Totul îți devine mult mai simplu dacă te asociezi unei religii care îți definește binele și răul sub auspiciile autorității lui Dumnezeu. Toate marile religii oferă

îndrumări morale care își au sursa în puterea divină. Prin atribuirea regulilor lui Dumnezeu, sunt împușcați doi iepuri cu un singur foc: ai la dispoziție o morală specifică destinată îndrumării acțiunilor tale și un sistem etic absolut pe care s-o fundamentezi. A fi drept înseamnă a urma poruncile lui Dumnezeu. Regulile vin de la Dumnezeu, iar Dumnezeu e bun.

Dacă acestea funcționează în cazul tău, ai depășit bună parte din dificultățile implicate de interogațiile de mai sus. Chiar dacă nu crezi în nicio religie, poți utiliza înțelepciunea vechilor teologi fără a datora credință vreunei divinități. Textele tuturor religiilor majore conțin deslușiri profunde de sensuri morale de care oricine poate beneficia. Însă pentru a ajunge la soluții filosofice la problemele de viață, cu sau fără credință, va trebui să cauți și să înțelegi preceptele importante și să le adaptezi unei perspective personale. Se spune că e bine să faci ceea ce ai de făcut și să lămurești totodată ceea ce se cere lămurit în legătură cu aceasta, nu să „faci și să taci"; chiar dacă acesta e un sfat bun, eu susțin că e bine să lămurești întâi ceea ce trebuie lămurit și să faci ceea ce ai de făcut. Gândurile și raționamentele care stau la baza acțiunilor tale reprezintă cheia înfruntării și rezolvării problemelor care-ți ies în cale.

ȘTIINȚA

Religia este doar una dintre modalitățile de aflare a regulilor etice și morale care pot să ne călăuzească drumul în viață. Mulți oameni preferă substitutul dumnezeu Știință. Îndemnurile unui savant precum E.O. Wilson la „îndepărtarea temporară a eticii din mâinile filosofilor și

biologizarea ei" pot mobiliza un cor numeros care să-i cânte „aleluia", în special într-un campus universitar. Chemarea aceasta pleacă de la ideea căutării de explicații evoluționiste ale comportamentului nostru — pentru a demonstra modul în care buna comportare este presupus favorizată de selecția naturală, iar cea rea, defavorizată. Astfel vom fi, chipurile, capabili să facem deosebirea dintre quakeri și naziști prin examinarea ADN-ului lor.

Deși putem, în opinia mea, învăța multe de la teoria evoluționistă, nu cred că vom găsi nimic în genele noastre care să ne determine să fim buni sau răi, sau, mai curând, să facem lucruri drepte sau nedrepte, și astfel să contribuim la clarificarea a ceea ce înseamnă bun și ceea ce înseamnă rău. Norme de genul: „Nu te căsători cu vărul tău" pot fi legate de biologie — amestecul de gene aflate în legătură strânsă de rudenie sporește dramatic rata anormalităților genetice la urmași. Însă afirmației sociobiologiei că putem mări șansele de transmitere a genelor noastre prin anumite acțiuni altruiste, îi putem răspunde că le putem transmite, de asemenea, pur și simplu prin promiscuitate. Se presupune că Irod a avut șapte sute de soții și Dumnezeu știe câți copii. Chiar dacă aceasta i-ar conferi un înalt nivel de vitalitate în indexul sociobiologiei — aș crede că mai sus chiar decât vârful scalei —, fac prinsoare că nu l-ar transforma într-un stâlp al comunității lui E.O. Wilson (sau a oricărui altcuiva).

Există o deosebire între ceea ce e bun pentru noi și ceea ce e bun în sens universal sau ideal. Nu cred că știința ne va ajuta să înțelegem acest lucru. De fapt, originea naturală a tabuului asupra incestului constituie singurul exemplu consistent demonstrabil de moralitate derivată din știință. (Iar aceasta nu explică de ce atât de multe incesturi

continuă să se petreacă, în ciuda tabu-ului.) Desigur, noi avem — și necesităm — mult mai multe reguli morale care să ne modeleze pe noi și societățile noastre. Originile moralității sunt departe de a fi clare și departe de teoria evoluționistă.

CE ESTE BINELE?

Atât știința, cât și religia conțin fragmente de adevăr moral, indiferent dacă ai aderat sau nu la programele lor complete. Însă dacă ele singure nu te satisfac, un alt mijloc de abordare a moralității și eticii este filosofia profană. „Ce este Binele?“ reprezintă probabil cea mai veche întrebare din filosofie. Filosofia occidentală oferă cel puțin trei modalități principale de a gândi un răspuns: naturalismul, antinaturalismul și etica virtuții. Fiecare dintre acestea are mai multe variante.

Primul naturalist foarte important este Platon. El a fondat tradiția esențialistă, potrivit căreia există o Formă esențială a Binelui. În opinia lui Platon, Formele sunt Idei, nu lucruri materiale, însă totuși reale. El distinge lumea aparențelor — lucrurile concrete așa cum le observăm — de lumea Ideilor sau a Formelor. Toate lucrurile de pe pământ sunt cópii ale Formelor, însă în vreme ce Formele sunt perfecte (altfel spus, ideale), cópiile sunt în mod necesar imperfecte. Potrivit lui Platon și adepților lui, există un ideal al Binelui. Pentru a fi ființe morale, trebuie să copiem idealul cât putem de exact. Odată cu trecerea timpului și cu sporirea capacității noastre de a înțelege, ar trebui să fim capabili a face cópii tot mai exacte, apropiindu-ne permanent de idealul Binelui. În sfera Ideilor, Binele joacă rolul soarelui:

lumina pe care o răspândește se răsfrânge și asupra celorlalte Idei.

Platon nu oferă — și afirmă că nu poate oferi — o definiție specifică a Binelui. Convingerea lui era că mintea poate ajunge la esență, chiar dacă nu poate s-o exprime în cuvinte. Argumentul devine circular — un om bun este plin de această (indefinibilă) esență; un om plin de această esență (indefinibilă) este un om bun — astfel că pentru a ajunge la un rezultat, trebuie să te împaci cu o cunoaștere mai curând intuitivă decât explicită a Binelui.

Platon a crezut cu fermitate că educația etică este crucială pentru comportamentul moral. El a insistat asupra ideii că abilitățile gândirii critice (care la acea vreme se identifica cu geometria euclidiană) reconstituie precursori necesari ai raționării morale. Prin urmare, el ar fi îngrozit dacă ar vedea modul în care noi îi învățăm pe cei foarte mici etica — dacă nu cumva am lăsat-o la o parte cu totul. Dacă Platon ar putea evalua educația americană contemporană luată ca întreg, ar găsi-o sărăcită din punct de vedere etic și falimentară din punct de vedere moral.

Am putea avea rezultate bune dacă i-am urma sfatul și am construi un fundament alcătuit din gândire critică și matematică, înainte de a ne cufunda în etică. La modul minimal, ar trebui să-i învățăm pe cei foarte tineri cum să lege, prin raționament, cauza și efectul. Dacă ești părintele unui copil mic, gândește-te de câte ori pe zi te auzi pe tine însuți spunând: „Așa ceva (X) nu facem“, sau „Fii fetiță/băiat cuminte și...“ sau „Asta-i un lucru rău!“ E adevărat că nu-i poți ține, drept răspuns, unui copil de doi ani un discurs asupra tuturor rațiunilor lui „De ce“. Însă pe măsură ce copiii cresc, trebuie să le oferi tot mai multe răspunsuri la „de ce“-uri și să-i ajuți să-și dezvolte propriile

abilități de raționare morală privitoare la acțiunile lor, dacă nu dorești ca setul tău de reguli să fie doar o listă de reglementări asociate aparent întâmplător. Școala a încetat să mai facă acest lucru, astfel că el cade exclusiv în sarcina ta; fără el, copiii tăi nu vor avea capacitatea de a se conduce moral, iar aceasta reprezintă o cerință a maturității personale și sociale. Și nu-i vei vedea nici conformându-se regulilor!

În măsura în care sociobiologii umanului, precum Wilson, cred că etica provine din natură, ei sunt totodată naturaliști, deși n-au nevoie să împărtășească perspectiva esențialistă a lui Platon. Religiile sunt și ele naturaliste, întrucât atribuie Binele lui Dumnezeu, care, presupun ele mai departe, ni-l conferă nouă.

O a doua școală occidentală majoră de gândire, care încearcă să răspundă la întrebarea „Ce este Binele?“, este antinaturalismul cu numeroasele lui variante. Afirmația generală a acestuia este că nimic în natură nu este bun sau rău. Cu alte cuvinte, lucrurile naturale sunt distincte de cele morale. Hobbes, adept al nominalismului, este unul dintre promotorii importanți ai acestei școli. După cum am văzut, nominaliștii susțin că nu există universalii, că bine și rău sunt doar nume pe care le dăm lucrurilor. Nu există bun sau rău, ți-ar spune Hobbes, ci doar lucruri care le plac sau care le displac oamenilor. În practică, morala este îngustă, personală și subiectivă. Nu există doi oameni care să fie întru totul de acord în privința regulilor de bază, fapt care explică de ce intrăm cu atât de multă ușurință în conflict.

Un alt antinaturalist important, G.E. Moore, a fost convins că, deși există numeroase lucruri pe care le putem măsura cu ajutorul instrumentelor, Binele nu se numără printre ele. Binele este mai curând indefinibil și imposibil de analizat. Atunci când încercăm să-l evaluăm,

comitem „eroarea naturalistă". Moore nu recunoaște nicio esență detectabilă a Binelui. Nimeni nu poate spune ce înseamnă Binele, susține el, iar aceasta este neîndoielnic mai mult decât o simplă chestiune de etichetare a lucrurilor (idee care îl diferențiază față de Hobbes). Moore a fost convins că există acțiuni bune și acțiuni rele, dar a crezut totodată că ele nu pot fi derivate din nicio concepție concretă despre Bine.

„«Binele», prin urmare, dacă prin acesta ne referim la acea calitate a cărei apartenență la un lucru o afirmăm atunci când spunem că lucrul este bun, se sustrage oricărei definiții în cel mai important sens al cuvântului."

G.E. MOORE

Hume a fost unul dintre precursorii tipului de raționament practicat de Moore. El a susținut că nu putem niciodată „deriva trebuie din este" — cu alte cuvinte că nu putem trage niciun fel de concluzii logice privitoare la ceea ce trebuie făcut doar din ceea ce s-a făcut. De pildă, simplul fapt că X îl vatămă pe Y, nu are implicația că X a greșit vătămându-l pe Y. Aceasta ar rezulta doar din presupoziția suplimentară că a vătăma pe cineva este greșit. Însă atunci doar ne-am fi asumat un principiu moral, nu l-am fi și dovedit. Hume a subliniat că, deși facem judecăți de valoare, trebuie să recunoaștem că acestea nu sunt extrase din stări brute de fapt.

A treia modalitate de gândire care vizează Binele este așa-numita etică a virtuții a lui Aristotel, pe care am amintit-o deja în legătură cu câteva cazuri. Adepții eticii virtuții cred că binele este un produs al virtuților. Dacă sădim virtuți în oameni, aceștia vor fi buni. Concepția a fost, de

asemenea, dezvoltată de către confucianiști și de către mulți alți moraliști religioși.

„Ca urmare, este cu putință a merge prea departe, sau nu îndeajuns de departe, cu frica, mândria, mânia, mila, plăcerea și durerea în general, iar excesul și deficitul sunt deopotrivă greșite; însă pentru a încerca fiecare din aceste emoții la vremea potrivită, cu referire la obiectele potrivite, la persoanele potrivite, din motivele potrivite și în maniera potrivită, reprezintă calea de mijloc sau binele maxim, ceea ce înseamnă virtute."

ARISTOTEL

Date fiind limitele inerente ale tuturor abordărilor schițate mai sus, puteți vedea că propriul vostru efort primește ajutorul conturării inițiale. Însă înainte de a trece la munca propriu-zisă, doresc să mai adaug două ultime concepții provenite din filosofia orientală. Până în acest punct, ați străbătut o cale lungă în încercarea de a vă rafina propria modalitate de a gândi ce înseamnă binele, efort pe parcursul căruia ați trecut printr-o mare cantitate de teorie într-un răstimp scurt. În continuare, mă voi referi la o teorie pe care o puteți pune imediat în practică: doctrina *ahimsa* sau a nevătămării. Doctrină centrală al filosofiei hinduiste, preluată de la jainism, practicarea *ahimsei* înseamnă a acționa spre a te asigura că nu cauzezi nicio vătămare vreunei ființe înzestrată cu simțire. Aceasta reprezintă o foarte simplă măsură a binelui. Bunătatea ta este invers proporțională cu volumul de vătămare pe care-l cauzezi ființelor simțitoare. Ceea ce-i vatămă pe alții e rău; ceea ce e rău îi vatămă pe alții. Ceea ce-i ajută pe alții e bun; ceea ce e bun îi ajută pe alții.

Dacă ați fost suficient de atenți, ați remarcat că *ahimsa* nu se preocupă doar de alte ființe umane, ci de toate ființele înzestrate cu simțire. Privită la modul general, gândirea iudeo-creștină nu se referă și la animale — în fond, în Geneză, oamenilor li s-a dăruit explicit dominația asupra acestora, iar noi am fost foarte prompți în exercitarea respectivei puteri. În opinia mea, puteți aplica în mod util principiul, extinzându-l în primul rând asupra oamenilor, și sunteți departe de a greși dacă faceți următoarea presupunere: cu cât este mai mare înzestrarea de simțire a unei forme de viață, cu atât mai mare este vătămarea pe care i-o poți provoca. Acesta este un bun subiect de meditație și o idee demnă de reținut atunci când vă construiți propriul sistem. Trebuie să știi unde să-ți trasezi propriile limite — și de ce.

Hinduiștii recunosc interconexiunile dintre toate lucrurile, motiv pentru care nu limitează aplicarea *ahimsei* la ființele umane. De fapt, ei susțin că *avidya* — ignoranța oarbă sau provocarea vătămării fără a ști aceasta — nu scutește pe nimeni de consecințele provocării vătămării (la care ne vom referi imediat). A-ți da seama de propriul potențial de a cauza vătămare reprezintă o intuiție-cheie profundă, iar a înțelege cum să nu cauzezi vătămare ar trebui să fie țelul personal al căutărilor tale. Aceasta înseamnă a fi atent la ceea ce gândești, spui și faci.

Ahimsa e o idee atât de puternică, încât a produs și produce ecouri de-a lungul timpului și de-a lungul și de-a latul globului pământesc. O auzi în sfatul lui Hipocrate pentru doctori: „Faceți-vă două lucruri obicei — a ajuta sau, cel puțin, a nu cauza vătămare“. Și, din nou, în Regula de Aur: „Fă altora ceea ce ai vrea ca alții să-ți facă ție“. Ea apare și în Matei, 7:12: „Tot ce voiți să vă facă vouă

oamenii, faceți-le și voi la fel; căci în aceasta este cuprinsă Legea și Proorocii". În mod similar, Hillel scria: „Lucrul pe care-l urăști, nu-l fă vecinului tău. Aceasta este toată Tora. Restul este comentariu." Iar Aristotel nota următoarele: „Ar trebui să ne purtăm cu prietenii noștri la fel cum dorim ca prietenii noștri să se poarte cu noi." Confucius: „Ceea ce nu vrei să ți se facă ție, nu le fă altora." Dacă filosofia occidentală poate fi însumată sub forma unei note de subsol la Platon, poate că toate complicațiile eticii sunt note de subsol la aceste formulări, iar Hillel are dreptate: restul e comentariu.

Tradițiile hindu și budistă dezvăluie consecințele cauzării vătămării apelând la *karma*, o lege morală a cauzei și efectului. Literal, karma înseamnă „culegerea fructelor acțiunii". Sfântul Pavel exprima același lucru atunci când a spus că cine seamănă un lucru îl va secera la vremea recoltei (Galateni, 6:7). Fă binele, și binele se va întoarce asupra ta. Misterul privește forma în care va veni efectul și durata acestuia. Noi avem tendința de a uita lucrurile pe care le-am făcut pentru a declanșa un proces (pozitiv sau negativ), însă aceasta nu înseamnă că nu există o conexiune. Noi putem învăța, din aflarea conexiunilor, unde putem păși pe măsură ce înaintăm cu procesul. Însă chiar dacă nu divinizăm tiparul acțiunii, credința că există unul reprezintă o puternică motivație pentru făptuirea lucrului drept. Mesajul pe care-l ducem cu noi acasă spune că lucrurile pe care le gândim, spunem și facem au consecințe. În societatea americană, prea adesea acționăm ca și cum n-am fi familiarizați cu acest gen de responsabilitate.

„Dacă un om comite o faptă merituoasă, lasă-l s-o repete mereu; lasă-l să dezvolte un dor pentru făptuirea de

lucruri bune; fericirea este rezultatul acumulării de merit. Chiar și cel care face fapte rele găsește o oarecare fericire atâta timp cât [fructul] faptei sale nu s-a copt; însă atunci când fructul se coace, acesta vede rezultatele rele. Chiar și cel care face fapte bune cunoaște [zile] rele atâta timp cât meritul său nu s-a copt; însă când meritul i s-a copt pe deplin, el vede rezultatele fericite ale faptelor lui merituoase."

BUDA

Dacă toată această poveste a non-vătămării v-a făcut să vă întrebați dacă într-adevăr posedați materialul cerut, rețineți că atunci când luați karma în calcul, *ahimsa* își adaugă calitatea autoconservării — motiv pentru care Dalai Lama ne sfătuiește să fim „egoiști în mod înțelept".

Filosofia chineză adoptă o abordare mai practică, în direcția eticii virtuții, a definirii Binelui. Confucius face lucrul acesta în mod mai rigid. Principalele lui preocupări sunt tradiția, structura, datoria, familia, guvernământul și menținerea societății. În concepția lui, Binele reprezintă tot ceea ce susține și apără acele valori.

Doctrina Tao a opozițiilor afirmă că binele pur nu există. Potrivit lui Lao Zi, binele poate fi recunoscut doar prin comparație cu răul. Kant a exprimat această idee într-o formă diferită: Dacă în univers ar fi existat o singură mână, cum am fi putut ști dacă era cea dreaptă sau cea stângă? Mult-prețuitele spirale ale simbolului circular yin-yang reprezintă aceasta prin prezența unui mic cerc de culoare opusă atât în interiorul părții albe, cât și al celei negre. Aceasta are rolul de a ne reaminti faptul că binele nu este opusul, ci complementul răului și că toate conțin ceva din complementul lor. Atunci când vremurile sunt bune, asigură-te că te aliezi cu binele și eviți răul. Când sunt rele,

trebuie să-ți croiești calea în lăuntrul luminii împrejmuite de întuneric.

„Atunci când toată suflarea lumii va înțelege că frumusețea e frumoasă, urâțenia va exista [și ea]. Când toată suflarea va înțelege că binele e bun, răul va exista [și el].“

LAO ZI

Ați remarcat, probabil, că până în prezent, n-am răspuns încă la întrebarea „Ce e binele?“ Lucrurile stau astfel întrucât, după cum vedeți, nu există un răspuns unic. Iar potrivit multora dintre cei pe care îi puteți consulta, s-ar putea ca întrebării să nu i se poată răspunde în niciun fel, cel puțin nu în mod explicit. În afara cazului în care ești gata să aderi în totalitate la un singur set de îndrumări, nu există un sistem etic universal protejabil din care să poți deriva în mod consistent reguli morale utilizabile. Nu există argumente conclusive universale apte să sprijine orice teorie etică în defavoarea și conducând la eliminarea tuturor celorlalte. Noțiunile de bine sunt formulate în mod diferit, de oameni diferiți. Însă aceasta nu ne transformă în adepți ai relativismului moral: în ciuda diversității sistemelor etice, cei mai mulți oameni încă cred că omorul, violul și furtul (printre altele) sunt nedrepte.

CE E LUCRUL DREPT?

Prin urmare, dacă nu știm categoric ce e binele, cum putem ști ce e drept? În niciun caz cu ușurință. Chiar dacă știi ce e binele, te-ai confrunta mai departe cu dilema alegerii între două modalități principale de a înțelege ce

înseamnă drept. Una este denumită deontologie, cealaltă teleologie.

După părerea deontologilor, caracterul drept sau nedrept al unui act nu are nimic de-a face cu caracterul bun sau rău al rezultatelor sale: actele sunt drepte sau nedrepte, în și cu privire la sine. Astfel, dacă subscrii, de pildă, la Cele Zece Porunci, ai la dispoziție un set de reguli care îți spun ce e drept și ce nu. Culegerile de reguli sunt utile în sensul că îți permit să examinezi anticipat aceste două categorii aplicabile faptelor. Însă aceleași culegeri sunt totodată lipsite de utilitate prin aceea că aproape toate regulile au excepții. În vreme ce majoritoatea oamenilor pot cădea de acord în privința regulilor elementare (de pildă, „Să nu ucizi"), cei mai mulți sunt, de asemenea, în favoarea anumitor excepții (de pildă, legitima apărare, războiul, avortul sau eutanasia). Astfel că deontologii ajung uneori la dispute ireconciliabile privitoare la excepțiile de la regula „Să nu ucizi". Tăria deontologiei constă în posesia regulilor morale; slăbiciunea ei constă în dificultatea de a stabili excepții funcționale de la acestea.

Potrivit teleologilor, caracterul drept sau nedrept al unui act depinde în parte sau chiar întru totul de binele sau răul rezultatelor lui. Dacă, de exemplu, subscrii utilitarismului („binele cel mai mare pentru numărul cel mai mare de oameni"), ești teleolog. În vreme ce, foarte probabil, deontologii l-ar condamna pe Robin Hood (deoarece nu e drept să furi), teleologul ar aștepta să vadă ce drum iau bunurile jefuite. Dacă Robin Hood ar deschide un cont la o bancă elvețiană, teleologul l-ar acuza că nu face un lucru drept, întrucât a furat pentru propriul câștig; dacă împarte cele furate săracilor, teleologul va spune că este un om drept, dat fiind că îi ajută pe alții. Însă teleologia poate avea

și efecte adverse. Să presupunem că o crimă a fost comisă, iar un grup de 99 de localnici decid să-l înșface pe primul străin ieșit în cale, să-l condamne pe loc și să-l omoare cu pietre. După aceasta, dorm cu toții liniștiți în noaptea următoare. Cea mai mare fericire pentru cei mai mulți poate duce la cea mai mare nefericire pentru cei mai puțini. Tăria teleologiei este caracterul deschis; slăbiciunea ei constă în potențiala ignorare a drepturilor individuale și a procesului propriu-zis.

În lumina celor de mai sus, unde te plasezi cu căutările modului drept de a trăi? În sfera relativismului metaetic, dacă doriți termenul tehnic. Așa cum am văzut în Capitolol 8, relativismul e de părere că nu există ceva drept în mod absolut — că anumite acțiuni sunt mai potrivite în anumite circumstanțe decât altele. Metaetica este comparația sistemelor etice aflate în competiție: anumite sisteme etice sunt mult mai potrivite în anumite circumstanțe decât altele. Dacă îți poți imagina că uneori deontologia funcționează mai bine decât teleologia, în vreme ce alteori lucrurile stau tocmai invers, ești un relativist metaetic. Roagă-te numai să nu ți se ceară să definești sintagma *mai bine.*

Dacă te confrunți, chiar acum, cu un conflict particular, folosește-l ca pe un caz–test, în direcția elaborării unui sistem etic personal. Numai să te asiguri că rezultatul specific la care ajungi, indiferent care ar fi el, funcționează și într-un sens general. Chiar dacă nu te afli în fața unei probleme etice sau morale imediate, ar fi în avantajul tău dacă ți-ai pregăti teoria pentru momentul în care ai nevoie de ea în practică. Poți face toate aceste lucruri pe cont propriu, sau împreună cu un prieten sau partener. Consilierea profesionistă reprezintă întotdeauna o opțiune, în caz că ai

nevoie de îndrumare personală din partea unui expert sau dacă te împotmolești.

Indiferent de modul în care lucrezi, cheia ajungerii la o formă de gândire durabilă și utilă, raportată la etică, este consistența. Trebuie să construiești un sistem cu care să poți trăi în armonie și reguli pe care să ți le poți explica ție și altora.

ETICA ÎN PERICOL

În totalitatea sa, sistemul nostru de credințe este constituit din numeroase seturi de credințe ținând de o varietate de categorii: religie, politică, estetică, credințele părinților, credințele de grup și de alte lucruri. Fiecare set este o colecție de premise pe care le socotim adevărate și argumente pe care le considerăm temeinice, deși experiența sau rațiunea îl pot modifica pe oricare dintre ele în orice moment. Aceste seturi coexistă adesea cu dificultate, iar conflictele conștiente apar atunci când o premisă considerată adevărată, ce aparține unui set de credințe, contrazice o premisă, socotită de asemenea adevărată, aparținând unui alt set de credințe. De exemplu, poți întâlni ideea că „divorțul e un păcat". Cu toate acestea, îți spui: „Părinții mei sunt divorțați — și sunt oameni buni". Drept urmare, te întrebi dacă ambele premise pot fi adevărate, însă nu ești sigur(ă) că-ți poți infirma educația religioasă sau înțelepciunea asimilată în cadrul familiei. Astfel, ajungi la sentimentul unui conflict interior. Prezinți ceea ce psihologii numesc „disonanță cognitivă". Consilierii filosofici o denumesc „disonanță existențială". Oamenii obișnuiți ar putea numi-o „confuzie emoțională".

Dacă n-ai ajuns niciodată să-ți construiești un sistem etic personal care să te satisfacă, înseamnă că ai nevoie să realizezi acest lucru. Dacă l-ai făcut deja, nu permite unui conflict nou apărut să-ți insufle panică sau neîncredere în propriul sistem. Lasă-l să te stimuleze în direcția unei explorări mai profunde și a efectuării de rafinamente. Poate că vei dori să elimini o credință dintr-o pereche aflată în conflict, însă această operație nu este invariabil necesară. Poți judeca situațiile problematice în funcție de fiecare caz. Uneori pot exista căi de armonizare prin acțiune a disonanțelor, mai curând decât prin (sau pe lângă) rațiune. Discută cu preotul tău. Întreabă-ți părinții despre motivele despărțirii lor. Alege-ți cu grijă partenerul de viață și depune efortul necesar menținerii relației.

„Nimeni nu posedă o credință în totală independență față de alte credințe. Credințele apar întotdeauna în seturi sau grupuri. Ele își ocupă întotdeauna locul în sisteme de credințe, niciodată în izolare."

THOMAS GREEN

TED

Pentru a vă face o idee despre modul în care vă puneți principiile în acțiune, vă prezint cazul unui director de liceu, pe nume Ted. Chiar dacă dilema despre care veți citi în cele care urmează este foarte specifică, o folosesc ca prim exemplu, deoarece problemele și soluțiile sunt suficient de clar conturate — un lux comparativ cu majoritatea situațiilor din viața reală. Dat fiind că în acest caz ele pot fi izolate, procesul este mult mai ușor accesibil.

La liceul la care lucra Ted, elevii organizaseră o strângere de fonduri pentru o organizație caritabilă locală. Ca stimulent pentru elevii participanți, Ted a organizat o loterie cu câteva premii. Elevii au primit câte un bilet de loterie pentru fiecare 10 dolari pe care i-au colectat. În încăperea alăturată biroului lui Ted, elevii au așezat un număr de cutii, fiecare având o etichetă cu denumirea unui premiu al loteriei. Apoi, tot aceștia, și-au distribuit biletele între diferitele cutii, în funcție de preferințele fiecăruia pentru unul sau altul dintre premii.

La finele campaniei de colectare de fonduri, elevii s-au adunat în sala de festivități pentru mult așteptata extragere. Ted a selectat câte un bilet din fiecare cutie, iar elevii câștigători și-au ridicat premiile — CD-uri, abonamente gratuite la cinema, vouchere la un magazin de îmbrăcăminte și, marele premiu, o bicicletă — în ovațiile colegilor lor. La momentul culminant al entuziasmului general, Ted a anunțat suma totală a contribuției caritabile a școlii. Avea sentimentul că adunarea reprezenta un exemplu major atât pentru spiritul școlii, cât și pentru spiritul voluntariatului.

A doua zi însă, un elev s-a prezentat la el pentru a-i aduce la cunoștință că persoana care primise biletul ce câștigase bicicleta, Clarabel (care colectase o mare sumă de bani pentru caritate), n-a solicitat premiul. De fapt, ea dăruise biletul unei alte eleve, Tiwana, în semn de prietenie. Semnalarea acestui lucru l-a pus pe Ted în fața unei dileme etice. Avea Tiwana dreptul la bicicletă doar pentru că se afla în posesia biletului câștigător? Era dreptul ei la premiu compromis de faptul că nu participase la colectarea de fonduri? Vestea a făcut repede înconjurul școlii și curând mulți părinți au început să se intereseze cu privire la această situație.

Ted se afla în impas. Nu reușea să întrevadă o cale echitabilă de ieșire din starea aceasta de confuzie, fără a ruina bunele sentimente generate de colectarea de fonduri și de atribuirea premiilor — care erau oricum puse rapid în umbră de această dezvăluire. El ajunsese la un astfel de nivel de anxietate, încât a început să aibă insomnii din pricina acestei chestiuni, astfel că mi-a cerut ajutorul în găsirea unei soluții cu care să se împace personal și pe care s-o apere în fața altora. El a subliniat alternativele pe care le întrevedea: Tiwana păstrează bicicleta; Clarabel primește bicicleta; organizarea unei noi extrageri pentru bicicletă, după ce biletul Tiwanei i-a fost returnat lui Clarabel; Tiwana și Clarabel decid împreună cui i se cuvine bicicleta, în vreme ce o a doua bicicletă este cumpărată și atribuită următorului bilet extras.

Ted nu dorea să organizeze o nouă extragere (loteria ca atare fusese corectă) sau să cumpere o nouă bicicletă (reducând prin aceasta banii destinați carității). El mi-a spus că a discutat cu ambele fete și cu părinții lor și că, în afară de o persoană, cu toții erau deschiși diferitelor soluții. Însă tatăl lui Clarabel a susținut în permanență că bicicleta i se cuvenea fiicei lui. În ceea ce-l privea, Ted se simțea intuitiv nemulțumit de opțiunile enumerate mai sus. El dorea să ia decizia justă, motiv pentru care se afla în căutarea unei consilieri etice în măsură să-l ajute în această direcție. Împreună, am rezolvat problema.

La fel ca numeroși alți clienți, Ted s-a călăuzit singur de-a lungul primelor trei etape ale procesului PEACE (identificarea problemei, exprimarea propriilor emoții, analiza opțiunilor), însă după aceasta s-a împotmolit. Avea nevoie de o sugestie filosofică pentru a ajunge să ia în considerare cea mai bună cale completă de soluționare și să înțeleagă motivele pe care se întemeiază.

Am fost de acord cu judecata lui Ted privind indezirabilitatrea reorganizării loteriei, astfel că ne-am concentrat asupra oportunității sau inoportunității păstrării bicicletei de către Tiwana ori a reatribuirii acestui premiu lui Clarabel. Am luat în discuție idei filosofice relevante pentru fiecare dintre variante. Elementul–cheie era reprezentat de diferențierea dintre revendicările morale și cele legale. Din punct de vedere legal, biletul (și, din aceleași motiv, bicicleta) aparținea(u) Tiwanei, de vreme ce Clarabel i-l dăduse în mod neconstrâns. Posesia, se spune, reprezintă nouă zecimi din lege. (Bineînțeles, dacă lucrul posedat a fost obținut în mod nedrept — de pildă dacă Tiwana ar fi furat biletul lui Clarabel — legea ar fi recunoscut adevărata proprietate ca aparținându-i celei din urmă.)

Evident, legalitatea nu este totuna cu moralitatea. Dacă lucrurile ar fi stat astfel, biletele le-ar fi revenit doar celor care participaseră la strângerea de fonduri. Situația nu era similară posesiei unui bilet de loterie propriu-zis, cumpărat de altcineva și dăruit persoanei în cauză. În situația în discuție, o persoană trebuia să fi întreprins anumite acțiuni specifice — adică să colecteze bani pentru caritate — spre a fi îndreptățită moral să posede un bilet. Un avocat ar spune că, de vreme ce Clarabel a obținut biletul în mod legitim și l-a dăruit în mod liber Tiwanei, biletul (și cu acesta și premiul) îi aparținea(u) Tiwanei. Avocatului nu i-ar păsa de ofensa morală cauzată celorlalți elevi care au muncit la colectarea de fonduri pentru caritate și au obținut astfel îndreptățire la premii și care au socotit nedrept ca cineva care nu a participat deloc la strângerea de bani să plece spre casă cu marele premiu. Rețineți, o lecție despre actele caritabile ar putea, de asemenea, fi învățată de către toți acei elevi (și părinții

lor) care au protestat. Care este nivelul cel mai înalt de caritate: a-i ajuta pe cei aflați în nevoie, deoarece ești animat de compasiune, sau a-i ajuta, întrucât dorești să câștigi un premiu? (Nu-i adresa avocatului nici întrebarea aceasta.)

Clarificarea aspectului moral — faptul că Tiwana nu avea nicio îndreptățire morală cu privire la vreun bilet — i-a permis lui Ted să întrevadă clar direcția în care voia să pornească. S-a simțit sigur în dorința sa de a ocupa o platformă morală înaltă și de a le explica tuturor raționamentul, dezamorsând tensiunea ce cuprindea, cu repeziciune, tot mai multă lume. Într-o declarație pe care a făcut-o foarte curând publică, el a afirmat cu claritate că biletele nu erau transferabile și și-a cerut scuze pentru absența inițială a acestei clarificări. În continuare, a explicat motivația dreptului de proprietate asupra fiecărui bilet. Apoi a anunțat că biletul care a câștigat bicicleta (și, ca urmare, bicicleta însăși) aparținea(u) de drept lui Clarabel. Desigur, Clarabel era liberă să păstreze bicicleta sau s-o dăruiască prietenei ei. Rețineți că nimeni nu putea protesta împotriva câștigării bicicletei de către Clarabel: ea și-a câștigat pe merit biletul. Pe de altă parte, nimeni nu putea protesta nici dacă ulterior ar fi dăruit bicicleta Tiwanei, dat fiind că era proprietatea ei. Din punct de vedere moral, este irelevant dacă Tiwana a primit sau nu ulterior bicicleta: ceea ce contează este modul în care a(r fi) primit-o.

În societatea noastră, multă lume privește, în mod greșit, legea ca pe un institutor de standarde morale — mulți presupunând că tot ceea ce e legal e și moral. Societățile reflectă morala în legile lor (de pildă, prin condamnarea, ca delict, a abuzului copiilor, întrucât este vătămător și, prin urmare, injust), însă societățile nu devin în mod necesar morale prin legislație. Gândiți-vă la

faptul că genocidul a fost legal în Germania nazistă, la fel ca epurările staliniste (de pildă, asasinarea a zeci de milioane de oameni nevinovați) în Uniunea Sovietică. Sau gândiți-vă la avort și la pedeapsa capitală în America. Ambele sunt legale, însă ambele au opozanți fervenți care le declară imorale. Companiile din industria tutunului operează în mod legal, însă mulți socotesc întreaga afacere imorală. Pe de altă parte, mulți oameni cred, în mod privat, în moralitatea eutanasiei, dar, cu toate acestea, ea rămâne ilegală. Chiar dacă nu rețineți nimic altceva din aceste ilustrări, este suficient dacă înțelegeți faptul că până și sisteme etice minuțios gândite și aplicate de oameni rezonabili pot încă genera conflict, dat fiind că moralitatea nu este o disciplină precum aritmetica: nu toate răspunsurile ei sunt în mod obiectiv drepte sau nedrepte.

Cealaltă idee esențială evidențiată de povestea lui Ted este aceea că bunele intenții nu sunt suficiente pentru menținerea standardelor etice. Amintiți-vă adagiul care spune că drumul către iad este pavat cu ele (cu bune intenții, nu cu standarde etice!). Toți cei implicați în strângerea de fonduri și în loterie au avut intenții bune. Însă conflictul privitor la premii n-a fost anticipat, iar rezolvarea lui a necesitat mai multă muncă și nopți nedormite decât și-ar fi imaginat cineva. Însă, odată ce, în etapa contemplativă, Ted a adoptat distincția dintre îndreptățirea legală și cea morală, el a fost în măsură să ia o decizie și să-și regăsească echilibrul în calitate de director al școlii.

Te poți, pe bună dreptate, simți descurajat de sarcina care-ți stă înainte. Însă cealaltă lecție care poate fi învățată de la Ted este aceea că poți construi o soluție etică la problema ta. Vechiul Testament ne spune că Dumnezeu l-a salvat pe Noe de la potop nu pentru că era un model absolut

de virtute, ci pentru că era „dincolo de învinuire printre oamenii timpului său“ și „drept între oamenii leatului său“ (Geneza, 6:9 și 7:1). Noe avea defectele lui, însă se pare că trăia într-o societate pe de-a-ntregul coruptă. Eforturile sale în numele vieții trăite cum se cuvine au fost suficiente spre a-i rezerva locul pe arcă. Nu trebuie să fii perfect pentru a fi bun.

JACKIE ȘI DAVID

Drept ilustrare a modului în care pot fi conciliate interese personale aflate în competiție, secțiunea de față prezintă încă un caz în care cineva încearcă să descâlcească ițele unei situații dificile.

Jackie și David se mutaseră dintr-o zonă suburbană californiană la New York, cu doi ani înainte de nașterea fiicei lor. David reușise să pună mâna pe o slujbă influentă pe Wall Street, în vreme ce Jackie era cât se poate de fericită să renunțe la slujba ei dintr-o mare corporație în favoarea liberei practici, pentru a se bucura de experiența vieții în marele oraș. Amândoi au savurat fiecare clipă petrecută în Manhattan — după ce și-au revenit din șocul provocat de prețurile apartamentelor —, alături de succesul în carieră — imposibil de atins în orășelul lor de baștină — și de avantajele culturale ale New Yorkului.

Însă, la doi ani după nașterea copilului lor, Tamara, Jackie a început să se întrebe cu îngrijorare dacă mai era nimerit să continue să trăiască în marele oraș. Era preocupată de siguranța și educația Tamarei. Indiferent cât de mult prețuia oportunitățile New Yorkului, Jackie se întreba dacă nu cumva micul oraș californian, în care

crescuse și se căsătorise, i-ar fi asigurat fetiței o copilărie mai împlinită. Cunoștea bine școlile publice excelente de acolo, în vreme ce bătălia necruțătoare pentru locurile din școlile private de vârf din Manhattan și ferocitatea competiției din interiorul acestora îi apăreau ca descurajatoare și nu pe deplin sănătoase. Iar prețul era foarte mare: Jackie se temea că nu va putea niciodată s-o lase pe Tamara să se deplaseze singură la școală — și, din aceleași considerente, nici măcar la magazinul de la colțul străzii — în New York; totodată, îi erau dragi amintirile propriei copilării, ale după-amiezilor lipsite de griji petrecute cu prietenii. În ceea ce-o privea strict personal, pe Jackie nu o deranja axarea neabătută pe obținerea de realizări proprie New Yorkului, însă se gândea cu nervozitate la impactul pe care concentrarea asupra profesiei și a câștigului, în loc de concentrarea asupra a ceea ce ești cu adevărat, l-ar avea asupra unei fetițe aflată în creștere.

Pe de altă parte, Jackie știa din proprie experiență că oportunitățile culturale și, ulterior, cele profesionale ale Manhattanului le depășeau de departe pe cele oferite de suburbia din care provenea. În grădinițele din New York, copiii învață jocul de șah și informatica. Mulți dintre absolvenții seniori ai școlilor sunt primiți în Ivy League, fiind veterani ai școlilor internat frecventate de savanți de primă mărime. Jackie visa s-o ducă pe Tamara la câte un muzeu de artă în fiecare sâmbătă, s-o înscrie la lecții de muzică la una dintre stelele Broadway-ului, să-i ofere, de ziua ei, abonamente la spectacolele de balet. Spre deosebire de toate acestea, ce-i putea oferi în suburbia californiană? Excursii la mall, la cumpărături? Lecții de dans la centrul de recreere? Asemenea lucruri fuseseră, poate, bune pentru ea; cu toate acestea, petrecuse nenumărate weekenduri agitate în adolescență.

Atât părinții lui Jackie, cât și cei ai lui David și familiile lor extinse trăiau pe coasta de vest. Vizitarea lor de două ori pe an fusese socotită acceptabilă la început, însă acum mătușile și unchii se plângeau că Tamara se transforma într-o persoană diferită de la o vizită la alta, deoarece creștea și se schimba cu repeziciune. Jackie și David lăsaseră în urmă un cerc de prieteni larg și bine constituit, iar mulți dintre aceștia deveniseră ei înșiși părinți. În New York, ei aveau o mulțime de cunoștințe cu care socializau, însă prieteniile profunde necesită timp spre a se dezvolta. Jackie se întreba dacă avantajele New Yorkul puteau compensa distanța față de familie și prieteni. De un lucru era sigură: dacă se hotărau să facă efortul mutării în suburbii, se vor stabili aproape de famile și prieteni. Nu dorea să trăiască într-un loc precum Westchester.

În ceea ce-l privea, David ar fi fost bucuros să rămână în New York. Însă și el dorea să facă lucrul cel mai nimerit pentru fiica lui și i-a spus lui Jackie că s-ar muta înapoi în California dacă era convinsă de importanța crucială a acestui lucru. Era conștient că amândoi ar fi plătit prețul avansării în carieră și al veniturilor, însă se gândea că n-ar regreta reducerea ratelor ipotecare și proprietatea asupra unei grădini.

Dezechilibrul dintre gradele lor de îngrijorare privitoare la această situație genera tensiuni în căsnicia lor, chiar dacă doreau, de comun acord, să facă lucrul care se cuvenea ca părinți. David voia ca Jackie să depășească această stare de anxietate și să se bucure de viața de familie — inclusiv de contul lor bancar și de carierele înfloritoare. Jackie dorea ca David să-i împărtășească neliniștea și să lucreze alături de ea la găsirea unei soluții, nu doar să-i spună că ar face orice decidea ea.

Jackie avea în minte o listă lungă de plusuri și minusuri privitoare la fiecare situație, însă nu părea să izbutească să facă ordine de una singură printre acestea. David își pierduse răbdarea în fața nesfârșitului cerc de îndoieli. Prietena cea mai bună a lui Jackie locuia în California, astfel că, ori de câte ori venea vorba despre acest subiect, răspunsul era unul singur: întoarceți-vă acasă! Atunci Jackie mi-a cerut ajutorul.

Ea se confrunta cu o dilemă autentică: două alegeri, niciuna bună pe de-a-ntregul. Și simțea cu putere dorința de a găsi și urma calea morală prin acest desiș — dorea să fie o persoană morală și o mamă bună. Intuitiv, știa că relațiile erau atât morale, cât și emoționale și dorea să facă lucrul cel mai bun pentru copilul ei. Era pe deplin dedicată acestui scop, chiar dacă aceasta implica alegeri personale mai puțin dezirabile în ceea ce-o privea. În consecință, era pregătită, la nevoie, să renunțe la avantaje materiale și oportunități profesionale. Pe scurt, dorea să ducă o viață în spiritul binelui. Însă se izbea inevitabil de întrebarea: ce înseamnă aceasta? Ce înseamnă o viață bine trăită? Ce înseamnă a fi bun? A face bine? Bine pentru cine?

Chiar dacă am putea cu toții conveni ce înseamnă binele (lucru imposibil, după cum am văzut), tot ar trebui să dozăm cu atenție aceste întrebări, deoarece răspunsurile se aplică diferit în situații diferite. O banană bună, de pildă, nu este la fel ca un măr bun — calitățile care fac un lucru *bun* pot varia în funcție de lucrul în cauză. În mod similar, una înseamnă a fi un părinte bun, alta un soț bun și alta un angajat bun. Adesea aceste interese se grupează, însă, atunci când ele nu se îmbină, conflictul poate fi dureros, după cum constata Jackie.

Ceea ce a îndemnat-o să consulte o a treia parte n-a fost paralizia ei legată de alegerea dintre New York și California, ci teama că decizia avea potențialul de a-i prejudicia căsnicia. Dacă lucrul cel mai bun pentru Tamara era mutatul în California, iar pentru relația dintre Jackie și David era rămânerea la New York? Putea luarea unei decizii bazate pe nevoile Tamarei în detrimentul căsniciei să fie într-adevăr cel mai bun lucru pentru fiica lor?

Fără îndoială, Jackie trebuia să ia o decizie sau alta, astfel că primul lucru pe care i l-am cerut a fost să aștearnă pe hârtie lista argumentelor ei pro și contra și să le clasifice. Se întâmplă arareori să izbutești să însumezi asemenea coloane și să adopți o decizie bazată pe rezultate, însă prezența a ceva concret cu care să lucrezi te poate ajuta la clarificarea preferințelor și-ți oferă o bază de comparație. Pentru Jackie, exercițiul a fost un prim pas util către articularea lucrului dorit.

Rămânea întrebarea cea mare: cum pot fi cântăriți toți acești factori aflați în competiție? Pasul următor pe care trebuia să-l facă Jackie consta în verificarea propriilor supoziții, cu scopul de a obține un tablou clar al opțiunilor pe care le avea. De exemplu, ea spunea că se temea să-și expună fiica violenței New Yorkului. Însă realitatea violenței din New York nu concordă cu mitul străzilor rău famate. Titlurile din ziare nu reprezintă întreaga realitate, însă chiar și la acest capitol, Jackie trecuse cu vederea titlurile care se refereau la scăderea dramatică a criminalității, în vreme ce-și îndrepta atenția către diferitele tragedii care fac obiectul știrilor. Trebuia să înțeleagă că peste tot au loc lucruri urâte și că mutarea în suburbii nu garanta protejarea Tamarei. În aceeași ordine de idei, pentru conturarea imaginii finale a disputei dintre

New York și California, se cuvenea ca Jackie să cântărească imaginea Tamarei la șaisprezece ani, neînsoțită, la metrou, comparativ cu imaginea ei, la aceeași vârstă, la volanul unei mașini. Fără îndoială, Jackie și David și-ar proteja copilul cât de bine posibil, indiferent de locul în care ar fi trăit, oferindu-i, asemenea altor părinți, șansa unei copilării trăite în siguranță.

Aflată în posesia unui evantai de opțiuni astfel clarificate, Jackie a fost în măsură să înțeleagă clar că nu exista un singur răspuns corect și că nicio formă de consiliere profesionistă nu putea schimba acest fapt. Partea pozitivă aici este faptul că nicio situație nu este întru totul rea. Indiferent de decizia luată, implicațiile rezultate ar avea un caracter mixt. Jackie a aflat alinare în învățăturile lui Tao, potrivit cărora nu poți recunoaște ceea ce este pozitiv în absența a ceva negativ cu care să-l plasezi în contrast. Complicațiile cărora trebuia să le facă față scoteau cu claritate în relief aspectele excelente ale fiecărei opțiuni pe care o avea la dispoziție. În mod similar, Vârsta de Aur a Americii, experiența prosperității extraordinare a anilor de președinție a lui Eisenhower și Kennedy, a fost trăită în umbra Războiului Rece. Știam ce aveam de pierdut, astfel că am făcut efortul de a-l susține.

În cele din urmă, Jackie a înțeles că, dată fiind grija plină de dragoste a părinților ei, Tamarei îi va merge cât se poate de bine fie pe Coasta de Est, fie pe cea de Vest, astfel că decizia trebuia luată pe baza unor factori diferiți de nevoile ei exclusive. Totodată, Jackie știa că trebuia să ia o decizie căreia să i se adapteze în consecință, potolindu-și disputa interioară a lui să-facem-sau-să-nu-facem cu scopul de a trăi pe deplin experiențele situației alese, indiferent care ar fi fost ea. Răsuflând ușurată la gândul că decizia nu era

atât de critică precum își imaginase, s-a simțit liberă să-și selecteze avantajele și dezavantajele, dat fiind că, indiferent unde s-ar afla, va trăi într-o lume imperfectă. Nu exista o alegere absolut bună și una absolut rea. Ceea ce o măcinase fusese teama că există o asemenea alegere. În cele din urmă, îi devenea de asemenea limpede faptul că alegerea făcută nu era irevocabilă. Desigur, trebuia să-i dea acesteia toate șansele posibile de împlinire, însă dacă ajungea la concluzia că neajunsurile erau mult prea mari în comparație cu avantajele, se putea răzgândi.

Deoarece totul se schimbă, s-ar putea ca răspunsul just de acum, când la mijloc se află un copil mic, să nu mai fie tot atât de just pentru aceeași familie la vremea când copilul a ajuns adolescent, sau când e vorba de mai mulți copii, ori în condițiile în care David ar avea o nouă profesie. Atunci când este voba despre viitor, filosofia nu reprezintă un instrument de prezicere. Ea este cu mult mai utilă în prezent. Iar în prezent, Jackie a înțeles că nu se afla într-o situație primejdioasă. Ea putea fi un bun părinte și-i putea da copilului ei o bună creștere pe oricare dintre coastele Americii. A înțeles că, deși luarea unei decizii etice nu se reduce la datul cu banul, nu există nicio garanție că o opțiune este în mod absolut mai bună decât alta. Lucrul just, prin urmare, constă în a obține tot ceea ce e mai bun (și a evita ceea ce este mai rău) din alegerea pe care ai făcut-o.

Jackie, David și Tamara au rămas la New York. Le plăcea acolo, iar motivele pentru care au părăsit California rămâneau valabile. Neliniștile lui Jackie legate de viața alături de un copil în Manhattan s-au evaporat odată ce s-a asigurat că mergea pe o cale morală și că nu-și nedreptățea în vreun fel copilul prin faptul că ea și soțul ei erau satisfăcuți. Pacea ei sufletească redobândită i-a readus ferm căsnicia

deasupra liniei de plutire, astfel că, împreună cu David, putea lucra la asigurarea unui cămin solid și confortabil pentru Tamara.

MICHAEL

Unul dintre colegii mei, Keith Burkum, mi-a vorbit despre unul dintre cazurile care evidențiază un alt aspect al luării deciziilor etice și al vieții trăite moral. Michael era primarul unui orășel (slujbă cu jumătate de normă). O organizație religioasă plănuia să deschidă un azil în oraș pentru bolnavii de SIDA, însă curând a intrat într-un conflict serios cu localnicii. Cu toate că îndeplineau toate condițiile legale și de amplasament, fondatorii azilului n-au solicitat opinia comunității sau aprobarea publică a proiectului. Protestatarii, ale căror opinii erau neinformate, bazate pe teama irațională de virusul HIV, îi cereau lui Michael să facă public punctul lor de vedere, al cărui scop era împiedicarea inaugurării acestui așezământ.

Ambele perspective aflate în conflict aveau implicații etice și strategice, însă, în cele ce urmează, ne vom concentra asupra dilemei lui Michael. El era prins între responsabilitățile față de cei care îl aleseseră primar și sprijinul ferm pe care îl acorda proiectului. Convingerea lui era că grupul religios lucra pentru binele comunității care voia să blocheze proiectul — aceeași comunitate care îl alesese și care îi cerea să acționeze în această direcție.

După ce Michael și-a prezentat povestea unui filosof practician, cei doi au discutat ideea aristotelică a interacțiunii dintre etică și politică, pe care avem de regulă tendința de a le privi ca pe sfere total separate ale vieții,

una privată, iar cealaltă publică. Potrivit lui Aristotel, viața bine trăită nu se reduce la urmarea unui set de reguli. Etica virtuții înseamnă dezvoltarea unor trăsături de caracter, care să te ajute să trăiești acel gen de viață. Totodată, ea presupune luarea în considerare nu doar a ceea ce e mai bine pentru tine, ci și a lucrurilor de care să beneficieze cercul mai larg al lumii în care trăiești. Aristotel enumeră câteva virtuți necesare vieții bine trăite, printre care curajul, dreptatea, cumpătarea și chiar și simțul umorului.

Michael s-a concentrat asupra dreptății. Potrivit lui Aristotel, pentru cei aflați în funcții de conducere, echitatea reprezintă o componentă-cheie a dreptății la care aceștia apelează atunci când o situație nu cade sub incidența regulilor și legilor stabilite anterior — fapt ce caracteriza și situația cu care se confrunta Michael. El era de acord cu ideea aristotelică a responsabilității politicienilor atât față de binele etic al comunității, cât și față de problemele specifice ale circumscripției lor. Înarmat cu aceste cunoștințe, Michael a purces la găsirea unei rezolvări rezonabile a conflictului cu care se confrunta orașul său. Le-a cerut fondatorilor azilului ca, în calitate de membri ai comunității orășenești, să comunice mai deschis și mai direct în legătură cu programul lor. Totodată, le-a explicat protestatarilor că așezământul în discuție nu prezenta riscuri privitoare la sănătate și le-a solicitat o evaluare obiectivă a planurilor de construcție înaintate spre aprobare, renunțând la temeri lipsite de temei real în favoarea unor lucruri care le puteau fi de ajutor multor persoane.

„Echitabilul este, în același timp, just și mai bun decât just într-un sens. Nu este mai bun decât just în general, însă mai bun decât greșeala săvârșită din pricina generalității

legii. Iar aceasta este adevărata natură a echitabilului, o rectificare a legii atunci când legea dă greș în virtutea rațiunii universalității sale."

ARISTOTEL

Michael a ajuns la sentimentul că această cale coincidea cu poteca îngustă pe care el voia s-o urmeze, situată între slujirea fermă a voinței oamenilor pe care-i reprezenta, binele suprem al comunității (atunci când cele două nu coincideau), precum și dictatele propriei conștiințe. Dacă planul său urma să potolească furtuna, ar avea satisfacția că acționase în spiritul echității. Însă el era primar în lumea reală, iar uneori aceasta nu se poartă așa cum socotesc nimerit filosofii.

Deși grupul religios a luat în mod repetat legătura cu comunitatea, în general, și cu protestatarii, în particular, eforturile nu i-au fost răsplătite. Protestele au ajuns în cele din urmă atât de puternice, încât, temându-se pentru viitorul său politic, Michael a aprobat acțiunea legală solicitată. Cererea de închidere a azilului a fost în final respinsă în justiție, astfel că așezământul a continuat să facă parte din oraș.

Michael era optimist în privința șanselor lui de a fi reales, însă devenise atât de sceptic în legătură cu rolul virtuții într-o democrație, încât nu mai era sigur că dorea încă un mandat. Deși era mulțumit de rezultatul final al disputelor privitoare la azil, avea sentimentul că-și compromisese principiile prin faptul că aprobase aducerea litigiului în justiție. Pe de altă parte, nici dacă privea această situație retrospectiv, nu-i găsea o cale mai nimerită de rezolvare.

Michael merită prețuire pentru eforturile sale susținute de a acționa etic într-o lume adesea ostilă față de

cei care procedează astfel. Dintr-o perspectivă teleologică, el poate fi împăcat, întrucât rezultatul întregii istorii a fost cât se poate de just, chiar dacă procesul prin care a fost atins n-a urmat tocmai calea cea mai frumoasă. Încercarea de a îndepărta mizeria unor lucruri de acest gen fără a te murdări tu însuți nu este niciodată lesne —, iar uneori se dovedește de-a dreptul imposibilă, după cum a descoperit Michael. Însă unde ne-am afla dacă nimeni n-ar încerca să facă acest lucru?

MITUL INELULUI LUI GYGES

Aș dori ca, la finele acesti secțiuni, să vă las în compania unui posibil răspuns la o dilemă veche de 2 500 de ani privitoare la dificultatea de a pronunța un lucru just sau injust. Ca parte a pregătirii terenului pentru lucrarea sa *Republica*, Platon relatează mitul inelului lui Gyges. Într-un dialog dintre Glaucon și Socrates, cel dintâi povestește legenda unui păstor care găsește un inel magic, vestit pentru puterile lui de a-l face invizibil, după dorință, pe posesorul lui. Păstorul purcede grabnic la descoperirea lucrurilor pe care aceste puteri i le îngăduie — trasul cu urechea, furtul, încălcarea proprietății — și în scurtă vreme acumulează bogății, o seduce pe regină, ucide pe rege, devenind stăpânul regatului. După dorință, prezența lui nu putea fi simțită, astfel că putuse dobândi cu ușurință toate aceste lucruri, la care se adăuga și imunitatea oferită de faptul că era rege.

Poate fi acesta un caz în care crima răsplătește? Eu nu cred aceasta, căci faptele morale rele au o viață proprie. Dacă budiștii au dreptate (aceasta neînsemnând că budismul s-a aflat pe agenda lui Platon), păstorul–rege ar trebui să privească mereu peste umăr. Se prea poate ca el să

fi ajuns pe vârful muntelui, însă mai departe singurul drum e la vale.

Însă Platon nu isprăvește povestea în acest punct. Glaucon îl întreabă pe Socrate în ce fel putem arăta injustețea faptelor păstorului. Cu toții am lua inelul dacă ni s-ar oferi ocazia, iar, odată aflat în posesia lui, cine n-ar face lucuri asemănătoare? Gândiți-vă la posibilitatea de a face tot ceea ce doriți fără a fi pedepsiți. Răspunsul lui Socrate (sau al lui Platon) a fost *Republica*, în care descrie o societate atât de perfectă, încât dacă un negustor ambulant ar veni în oraș cu o căruță plină de inele ale lui Gyges, nimeni nu i-ar plăti un bănuț pentru ele. Dacă toată lumea ar avea tot ce-și dorea, dacă fiecare ar fi mulțumit și împlinit, ce câștig i-ar mai aduce un astfel de inel? Singura lui utilitate este aceea de a-ți da capacitatea de a obține ceea ce nu poți avea altminteri.

Potrivit opiniei optimiste a lui Platon, ar trebui să ne îndreptăm eforturile în direcția realizării acelei lumi mai bune în loc de a ne consacra energiile creării de strategii ale evitării pedepselor. În sprijinul acestei utopii, filosoful a elaborat o viziune politică de detaliu. Însă eu cred că acțiunile individuale și responsabilitatea personală reprezintă cei dintâi suporți ai platformei. Poți așeza fundamentele acesteia chiar acum, consacrându-te efortului de construire a unui cadru etic al propriei vieți.

„... privitor la cei nedrepți, spun că un număr mare dintre ei, chiar dacă scapă de oprobriu la vremea tinereții, sunt descoperiți în cele din urmă și se acoperă de ridicol către sfârșitul zilelor lor, iar când ajung bătrâni și nenorociți, sunt huliți de cetățeni și străini deopotrivă; sunt bătuți și li se strigă lucruri care rănesc urechile delicate...“

PLATON

Personal, aș dori nespus să trăiesc într-o lume în care oamenii se abțin să facă anumite lucruri, doar pentru că acestea sunt nedrepte, nu din teama de a nu fi prinși. Aștept cu nerăbdare ziua în care îl voi vedea pe polițistul de la televizor nedumerit la întrebarea reporterului privitoare la ceea ce-i trecuse prin minte atunci când preda cei 35 000 de dolari, în loc să și-i însușească. Banii nu-i aparțineau. Datoria sa era aplicarea legii. Ce altceva putea face cu banii în afara predării lor în calitate de evidență incriminatoare?

12. DESCOPERIREA SENSULUI ȘI A SCOPULUI

„A declara că existența e absurdă înseamnă a nega că i se poate da vreodată vreun sens; a spune că este ambiguă înseamnă a afirma că sensul ei nu este niciodată fixat, că trebuie cucerit în permanență."

SIMONE DE BEAUVOIR

„Nimic nu contribuie mai mult la pacea sufletului decât un scop constant — un punct în care sufletul își poate fixa ochiul intelectual."

MARY WOLLSTONECRAFT

Una dintre marile plăgi ale filosofiei secolului al XX-lea, care cu siguranță ne va urma în mileniul următor, este sentimentul larg răspândit al lipsei sensului personal. Există atât de mulți oameni lipsiți de un sentiment al scopului sau al sensului în viață, încât această absență a ajuns să fie privită ca normală. Însă puțini trăiesc fericiți în felul acesta. În general, nu suntem satisfăcuți de ideea că viețile noastre și lumea noastră sunt complet accidentale și lipsite de rațiunea de a fi. Cu cât privim mai departe în această direcție fără a găsi vreo explicație, cu atât ideea este mai greu de suportat.

Existențialiștii sunt răspunzători doar în parte pentru aceasta. Ei fuseseră atât de originali — adunându-se pe Malul Stâng, fumând, gândind adânc și mâzgălind filosofie pe șervețele și fețe de masă. Existențialiștii au

excelat cu adevărat în arta de a da un aer romantic uciderii lui Dumnezeu și a pășirii în abis.

POATE CĂ E DOAR O ETAPĂ

Concentrarea exclusivă asupra laturii întunecate a existențialismului s-a produs din vina noastră, din cauza faptului că am zgâriat doar la suprafața operei lor. Privit în profunzime, existențialismul nu se rezumă la angoasă și spaimă, ori la plictiseală. Când o face, nu-ți este de ajutor, întrucât îți răpește o mare parte din bogăția vieții. De aceea, eu privesc existențialismul ca pe o etapă — o fază prin care treci, depășind-o. Existențialiștii cu cele mai mari realizări au recuperat un sens secular al scopului și datoriei din cenușa unei lumi privită anterior drept concepția și creația unei forțe superioare. Existențialismul își pune întrebarea: „În absența lui Dumnezeu, a unui plan măreț, ce ne rămâne de făcut?" Simpla urmare, până la capăt, a drumului pe care l-au croit către un răspuns îți poate restaura sentimentul scopului. Atâta vreme cât există un lucru just de făcut, scopul tău devine acela de a-l descoperi și înfăptui.

Existențialismul pune, de asemenea, mare preț pe autenticitate, responsabilitate individuală și liber arbitru. Prin urmare, vestea cea bună este că ai șansa să alegi modul de abordare a vidului lăsat de declararea morții lui Dumnezeu. O mulțime de oameni intră doar într-un contact superficial cu existențialismul, ajung la concluzia că viața e lipsită de sens și se întreabă dacă, în aceste condiții, mai au de ce să facă vreun efort în vreo direcție, indiferent care ar fi ea. Argumentul meu favorit împotriva alunecării în depresie existențială este următorul: Dacă, într-adevăr, viața așa cum

o cunoaștem este un accident cu o șansă fantastic de mică de a se produce, ar trebui s-o apreciem cu atât mai mult. Dacă venim din neant și ne întoarcem în neant, sunt de părere că ar trebui să sărbătorim non-neantul vieții. Timpul pe care îl petrecem aici este prețios — literalmente de neînlocuit. Așadar, haideți să trăim autentic. Subtextul aici este faptul că trebuie să descoperi tu însuți ce înseamnă pentru tine a trăi autentic, însă un lucru pe care aceasta îl implică cu siguranță este angajarea în — nu retragerea din — viața însăși. Folosește-ți libertatea de voință spre a opta pentru mereu înnoita apreciere a fiecărui moment, în locul disperării.

Aceste unghiuri ale existențialismului sunt necunoscute celor mai mulți, dintre care o bună parte sunt înțepeniți între ideea vagă că Dumnezeu e mort, infernul reprezentat de ceilalți, greața neantului și absurditatea vieții. Dar nu vă îngrijorați. Filosoful prietenos din vecinătate este prezent cu scopul de a vă ajuta să scrutați întunericul. Iar de vreme ce știu ce intenționați să mă întrebați, vă răspund: nu, nu posed răspunsul final la întrebarea „Care este sensul vieții?“ Însă chiar dacă l-aș avea, s-ar putea să nu fie același și pentru voi. Din moment ce aceasta a fost o direcție clasică de cercetare pentru filosofi încă din vechime, eu posed câteva instrumente pe care le puteți utiliza pentru a răspunde voi înșivă la întrebare.

SENS ȘI SCOP

Cel dintâi factor–cheie este capacitatea de a face deosebirea între sens și scop. Aceste cuvinte sunt de regulă socotite sinonime, însă aș dori să subliniez o distincție între ele, pentru a vă ajuta să le revendicați pe amândouă

în cadrul vieții voastre. Scopul este un obiect ultim sau un țel de atins. Este un obiectiv. Sensul are de-a face cu modul în care îți înțelegi permanent viața pe măsură ce aceasta se desfășoară. Este modul în care lucrurile se întâmplă, nu în mod necesar rezultatul final. Înțelegerea depinde de experiență, iar sensul — ca și experiența — este foarte personal.

Să spunem că te afli la o masă într-un resturant, examinând meniul. Care este scopul meniului? Acela de a te ajuta să alegi ceva de mâncare. Care este sensul meniului? Acela de a-ți oferi o cantitate de informație despre alegerile care-ți stau la dispoziție. Dacă te găsești într-un restaurant în Franța și nu înțelegi un cuvânt în franțuzește, meniul va fi, în ceea ce te privește, lipsit de sens. Pe de altă parte, dacă mergi la un restaurant și înțelegi meniul foarte bine, însă prețurile sunt atât de revoltătoare, încât nu poți sau nu dorești a comanda niciun fel de mâncare, atunci înțelegi meniul, însă, în ce te privește, nu servește niciunui scop. Este, prin urmare, posibil să găsim sens fără scop. În continuare, imaginați-vă o persoană care se află pentru prima oară într-un restaurant și, în plus, nu știe nici să citească. Meniul nu ar avea niciun sens și nu ar servi niciunui scop în ce-o privește pe persoana în cauză. În fine, să presupunem că meniul cuprinde fotografii apetisante ale principalelor feluri de mâncare și că cineva, în loc de a comanda mâncare, începe să mănânce fotografiile. Persoana respectivă ar confunda sensul cu scopul.

Același lucru se petrece și atunci când călătorești cu mașina și consulți o hartă rutieră. Sensul hărții constă în reprezentarea teritoriului; scopul hărții este acela de a te ghida către destinație. În mod normal, nu presupui că, prin urmărirea traseului pe hartă, îți desfășori călătoria

propriu-zisă. Din nou, aceasta ar însemna să confunzi sensul cu scopul. În aceasta constă în esență sfatul filosofic al lui Alfred Korzybski (și, ulterior, al lui Alan Watts), care ne atenționează că meniul nu este totuna cu mâncarea, iar harta nu este totuna cu teritoriul. În mod similar, sensul nu este totuna cu scopul.

„O hartă nu este totuna cu teritoriul pe care îl reprezintă, însă, dacă e corectă, are o structură similară cu cea a teritoriului, fapt care îi conferă utilitatea."

ALFRED KORZYBSKI

Prin urmare, dacă ai deja un scop oarecare, înțelegerea sensurilor lucrurilor te poate ajuta să-l atingi. Însă dacă nu ai un scop sau nu poți descoperi unul, sensurile îți sunt mai puțin utile. Chiar și cea mai precisă hartă din lume este inutilă dacă nu mergi nicăieri. Apoi, nu întotdeauna dorești o hartă, uneori n-ai nevoie să știi încotro mergi. A face cumpărături într-un oraș străin, fără a apela la ghid sau a explora locuri sălbatice, fără a apela la hartă, pot prezenta unele riscuri, însă pot aduce și satisfacții. Scopul tău poate fi acela de a explora pur și simplu și poți atribui un sens fiecărui lucru pe care-l întâlnești pe parcursul călătoriei. Astfel, am revenit la dispozițiile filosofice individuale: sensul și scopul depind într-o mare măsură de tine. Unele lucruri simple pot fi pline de sens; unele lucruri inexplicabile pot fi încărcate de valențele scopului.

„Îmbrățișez lucrurile obișnuite, explorez și mă așez la picioarele lucrurilor familiare, umile. Dacă-mi dați înțelesul lucrurilor prezente, ați putea avea dinainte lumea veche și pe cea viitoare. Câtor lucruri le putem ști cu adevărat sensurile?

Mâncarea din ceaun, laptele din oală, balada cântată în stradă, veștile aduse de vapor.“

RALPH WALDO EMERSON

Suntem mult mai fericiți dacă noi credem că avem un scop, chiar dacă nu știm care este, ori care poate fi acesta. Însă suntem încă mai fericiți dacă-l cunoaștem, întrucât aceasta ne ajută la găsirea unui sens. Multe lucruri pline de sens nu fac parte din scopul nostru, fără ca aceasta să le diminueze sensul. Putem afla sensuri pretutindeni în jurul nostru, fără a ne cunoaște scopul (neștiind, prin urmare, ce-i servește acestuia). Poți, de asemenea, fi sigur de scopul tău predominant și, cu toate acestea, să lupți zi de zi împotriva lipsei de sens. În consecință, scopul nu este vreun gen de garanție a sentimentului că viața ți-e plină de sens, în caz că îți propui să soliciți din partea cuiva un scop gata făcut.

Se prea poate să ai un scop care îți alimentează întreaga viață, sau, mai probabil, o serie de scopuri care se înlocuiesc unul pe altul în diferite etape ale vieții tale. E posibil să-ți consideri îndatoririle de părinte scopul suprem pe parcursul unei perioade îndelungate. Însă odată ce copiii au crescut, e posibil să muți accentul pe propria carieră, ori pe dezvoltarea personală în general. Sau, pentru a da un exemplu, te poți simți atras de profesia de dentist, însă dacă dorești să faci mai mult decât să înduri anii de pensie, ar fi preferabil să fi găsit o nouă prioritate la vremea în care încetezi a mai avea pacienți în fiecare zi. Scopul tău curent poate fi, de asemenea, acela de a-ți descoperi scopul următor sau scopul general, precum fizioterapeutul de la Capitolul 10, care și-a părasit sujba fără a ști ce va face mai departe spre a-și câștiga existența. Ajunși aici, e util să repetăm vorbele

Ecclesiastului: „Toate își au vremea lor, și fiecare lucru de sub ceruri își are ceasul lui".

Scopul este mult mai determinat decât vă puteți imagina, chiar dacă nu sesizați aceasta. Ar fi bine să vă amintiți acest lucru, în caz că doriți vreodată să adoptați visele altcuiva privitoare la voi. Se prea poate ca mătușii Millie să-i fi fost de multă vreme drag visul de a te vedea neurochirurg, însă dacă arta cântatului la oboi este singurul lucru care te animă, mergi înainte și angajează-te cu normă redusă în orchestra simfonică și caută-ți un serviciu de zi care să te ajute să-ți plătești chiria. Școli de medicină se vor găsi mereu în caz că te vei răzgândi, însă nu-ți vei găsi odihna dacă-ți ignori propriile aspirații. Propriul tău scop nu va fi cu ușurință întors din drum.

O dată pe lună conduc un Forum al Filosofilor la o librărie locală, iar unul dintre obișnuiții locului este un nihilist autoproclamat — un om care nu crede în nimic, fără idealuri, loialități sau scop. Cu toate acestea, el este prezent acolo în fiecare lună, întotdeauna în centrul unui grup de oameni, încercând să toace mărunt o idee sau alta, fără îndoială încântat de reacțiile stârnite de punctele lui de vedere extreme. Este posibil ca scopul lui să fie acela de a le spune tuturor că nu există scop? Negarea sensului are deplin sens pentru el.

În lipsa flexibilității care să-ți permită să urmărești diferite scopuri în viață, poți sfârși asemenea „celei mai populare" regine a balului de absolvire, care încă mai trăiește în gloria trecutului de acum duăzeci de ani, fără o viziune nouă pentru sine. Nu suntem făcuți pentru a înfăptui un singur lucru. Suntem făcuți să înfăptuim nu mai mult decât un singur lucru deodată. Nu vă agățați de niciun lucru, prelungindu-l dincolo de vremea lui. Dacă

v-ați îndeplinit un scop, nimeni nu vi-l poate răpi. Însă el nu va dăinui veșnic. Nimic nu dăinuie veșnic. Îl poți gusta din nou, îl poți retrăi, însă trebuie să ai voința de a-l lăsa în urmă. Dacă nu poți da drumul scopului asupra căruia ești fixat, e posibil să nu mai afli altul. Nu este ușor să renunți, motiv pentru care recunoști imaginea reginei balului care nu poate merge înainte. Este o condiție larg răspândită. În „Către un atlet care moare tânăr", A.E. Housman scrie: „Flăcău isteț ai fost, s-aluneci așa departe/De câmpuri unde gloria nu zăbovește/ ... /Astfel că nu te vei adăuga la înfrângerea/Flăcăilor ale căror onoruri i-au petrecut de mult ..." Dacă preferi să nu mori tânăr, doar pentru a evita o tranziție majoră de la un scop la altul, ai opțiunea de a îngădui apariția altor scopuri odată ce ai isprăvit cu cele vechi. Aceasta cere curaj, însă trebuie să mergi mai departe.

Scopul nu este un lucru pe care-l poți dobândi doar pentru că ai chef să posezi unul. Nimeni și nimic nu-ți poate da un scop. Trebuie să ți-l afli singur. Este posibil ca adevăratul scop să nu fie evident și poate avea nevoie de timp îndelungat pentru a se dezvălui, însă aceasta nu înseamnă că nu există. Atâta vreme cât afli sens de-a lungul acestui parcurs, timpul n-a fost pierdut.

De asemenea, este mai simplu să crezi într-un scop necunoscut decât să descifrezi un sens necunoscut. Găsirea sensului poate fi o provocare continuă. Totodată, trebuie să judeci lucrurile în perspectivă. Dacă ești blocat în trafic, frustrarea și eliberarea din blocaj pot oblitera atât sensul, cât și scopul. În loc de a deveni agresiv, ai face mai bine să contempli inevitabila trecere a timpului și cea mai bună întrebuințare pe care i-o poți da.

„Apucă grabnic timpul și ține-l strâns! Păzește-l, veghează asupra lui oră de oră, minut de minut! Nesupravegheat, îți scapă și se îndepărtează... Privește fiecare moment ca pe ceva sacru. Dă-i fiecăruia claritate și sens, dă-i greutatea atenției tale și adevărată, cuvenită, împlinire."

THOMAS MANN

În loc de a-ți suna prelung claxonul, a-l blestema pe imbecilul care ți-a ieșit brusc în față ori de a te angaja într-o luptă armată cu acesta, respiră adânc. În loc de a adresa semne obscene șoferului care te claxonează, gândește-te cât de norocos ești că respiri. Nu poți dizolva ambuteiajul, dar îți poți dizolva stresul cauzat de blocarea în el.

În poezia „Dacă", Kipling sugerează că pentru a avea o viață izbutită trebuie să „umpli bine minutul neiertător cu [distanța a] șaizeci de secunde, cât alergi drumul lor". El dădea glas imboldului de a afla sens în momentele mărunte ale vieții obișnuite — în loc de a le irosi — și de a antrena apariția scopului.

„De poți să umpli bine minutul neiertător
Cu șaizeci de secunde cât alergi drumul lor
Atunci a ta e lumea cu-a' sale bogății
Și, mai mult, fiule, atunci pe deplin Om vei fi!"

RUDYARD KIPLING

Lucru valabil, în mod similar, și pentru fiică (doar că aceasta n-a mai avut loc în vers).

Uneori, viețile noastre pot fi foarte greu de înțeles. Ne-ar plăcea să descoperim o configurație repetabilă,

un tipar — ceva mai mult decât o acumulare de obiceiuri, ori un mecanism pe care să-l punem pe seama genelor noastre. Dorim ca acea configurație să ne împingă către lucruri mai bune. O asemenea perspectivă optimistă este remediul cel mai delicat atunci atunci când ceva ne provoacă durere. Se pot întâmpla lucruri rele, însă experiența lor ne poate cel puțin ajuta să devenim mai buni. Numeroși filosofi, de la Heraclit la Lao Zi, sunt de acord că schimbarea reprezintă singura constantă din viață și că fiecare își are momentele sale bune și pe cele mai puțin bune.

Ne-ar plăcea să credem că lucrurile care se întâmplă (în special cele rele) au menirea de a ne învăța o lecție și de a ne permite să fim mai mult decât am fi fost vreodată în absența lor. Nu vă pot spune dacă cineva sau ceva ne-a dat aceste experiențe cu vreo intenție de a învăța ceva din ele. Însă, în calitate de indivizi înzestrați cu libertatea de voință, putem în mod cert alege să folosim tot ceea ce vine înspre noi drept hrană a evoluției noastre personale.

ACURATEȚEA RETROSPECTIVEI

Multora dintre clienții mei li se pare că discuțiile și reflecția despre sens și scop le sunt de ajutor. Aceia care se simt dezorientați ajung adesea la concluzia că există o legătură între ei și unul dintre acestea, care îi ancorează în el, pe măsură ce-l descoperă pe celălalt. Ei înțeleg că n-ai nevoie să le poți identifica pe amândouă în fiecare moment pentru a avea o viață aducătoare de împliniri. Incertitudinea resimțită la un moment dat cu privire la scop nu este totuna cu o viață lipsită de scop. Mai mult, este o greșeală să consideri că

experiența îți este lipsită de sens doar pentru că acesta nu-ți apare imediat. Vă voi demonstra acest lucru.

Să luăm, de exemplu, cazul unui om care, privind înapoi la cei șaizeci și șase de ani ai vieții sale, s-a considerat un eșec abject: Winston Churchill. El fusese soldat, jurnalist, membru al parlamentului și scriitor, publicând prima carte înainte să fi împlinit douăzeci și cinci de ani. Servise ca Prim Lord al amiralității. Fusese ales în parlament pe când era încă tânăr, iar ulterior a ajuns să dețină o varietate largă de posturi de primă mărime în guvern. Însă convingerea sa era că adevărata lui sarcină în viață era aceea de a ajunge prim-ministru, iar faptul că nu izbutise până la acel moment să atingă acest obiectiv îl făcea să se simtă lipsit de valoare, în ciuda numeroaselor realizări. Desigur, vremea lui a sosit ulterior, iar istoria îi păstrează o imagine contrară opiniei sale despre sine de la șaizeci și șase de ani.

Dată fiind acuratețea privirii retrospective, suntem în măsură să vedem că toate experiențele sale anterioare fuseseră elemente pregătitoare necesare pentru cel mai înalt post guvernamental și că n-ar fi fost unul dintre marii conducători ai lumii dacă s-ar fi mutat prea timpuriu la numărul 10 pe Downing Street. Fataliștii ar spune că istoria i-a rezervat scopul ultim — opoziția în fața lui Hitler și câștigarea Bătăliei Angliei —, deși n-avea cum să știe aceasta atunci când se pregătea să-l împlinească.

Nu poți face un salt undeva, venind de nicăieri. Întotdeauna te găsești undeva. Chiar dacă nu vrei să te afli acolo unde te afli în acest moment, sau nu știi unde te afli, locul este totuși un punct de pe drumul tău. Churchill a crezut că nu și-a împlinit chemarea, nedându-și seama că se afla în continuare pe calea nimerită, doar că nu încă la

destinație. Dacă, asemenea lui Churchill (nu aveți în fiecare zi ocazia să spuneți, cu satisfacție: „Da, sunt asemenea lui Winston Churchill") credeți că v-ați rătăcit, poate fi vorba doar de faptul că nu vedeți încă respectiva configurație. Poate că vă îndreptați către ceva — sau sunteți deja angajați în ceva — important pentru voi, fără s-o știți.

O viață încărcată de sens are întotdeauna o configurație complicată, iar asemenea complexități implică existența unor elemente ale vieții pe care nu le înțelegem în momentul petrecerii lor. Numai ulterior vedem unde ele se plasează în interiorul configurației. Eudora Welty recomandă „un respect supus față de partea necunoscută a vieții omenești și un simț al direcției de căutare a firelor conducătoare, al modurilor de a le urma, al realizării conexiunilor, al descoperirii firului neîntrerupt, ce străbate încâlceala de la un capăt la celălalt. Toate șuvițele frânghiei sunt acolo: la nivelul memoriei nimic nu este vreodată cu adevărat pierdut."

DUMNEZEU ARE NEVOIE DE TINE

Vechii greci au privit lumea ca pe un loc ordonat, în care toate se desfășurau în vederea unui scop particular, sau „țel final", numit *telos*. Filosofia scopului elaborată de ei este denumită „teleologie". Presupunerea lor era că, asemenea lucrurilor din natură, și oamenii aveau un scop. Acest mod de gândire s-a reflectat în scrierile învățaților evrei și a fost încorporat de către gânditorii creștini. Din punct de vedere teologic, scopul vieții pământești este acela al pregătirii pentru paradis, pentru venirea lui Mesia, pentru Ziua Judecății, pentru mântuirea sufletului sau

ceva de genul acesta (în funcție de teologia particulară în cauză). O bună parte din succesul pe care l-a avut religia de-a lungul secolelor se datorează faptului că oferă sens și scop indivizilor. Asemenea lucruri sunt mai greu de soluționat într-o societate ghidată de consum — nu poți afla sens sau scop într-un catalog de vânzări Sears sau în comenzile făcute pe Home Shopping Channel — astfel că drumul urmat de o religie organizată poate fi foarte atractiv.

„Cum ar putea omul exista dacă Dumnezeu n-ar avea nevoie de el și cum ai exista tu? Ai nevoie de Dumnezeu pentru a fi, și Dumnezeu are nevoie de tine — căci acesta este sensul vieții tale."

MARTIN BUBER

Tradițiile iudeo-creștine presupun că viața are un sens mai înalt. Însă societatea noastră s-a îndepărtat tot mai mult de aceste rădăcini, astfel încât acel sens a fost estompat. Dacă încă te hrănești din aceste rădăcini, ești deja avansat pe calea către aflarea scopului tău. Toate instituțiile bine structurate — precum religiile, armata sau marile companii — îți oferă sens și scop în schimbul lucrurilor pe care ți le pretind și a ordinii pe care o impun vieții tale. Însă nimeni, inclusiv Dumnezeu, generalii, sau directorii unei companii, nu-ți oferă un scop sau un sens complet, gata făcut, semnat, sigilat și livrat. Ceea ce îți oferă este mai curând lutul pe care trebuie să-l modelezi. Însă, cel puțin, nu trebuie să cauți să afli cum să făurești lutul. Pentru cei care au nevoie de aceasta, capitolul de față se apropie cât de mult posibil de o rețetă.

CĂLUGĂRUL

În caz că ați dori să aveți o religie care să preia o parte din efortul căutărilor voastre în direcțiile amintite mai sus, mă voi referi la un caz menit a vă convinge că nici credința nu poate oferi garanții durabile ale succesului. Unul dintre colegii mei consilieri filosofici, pe nume Ben Mijuskovic, a avut un client, Fred, care fusese călugăr timp de zece ani. De o bună bucată de vreme, Fred se lupta cu simptomele depresiei — stare de oboseală, insomnie, sentimentul neajutorării și al lipsei speranței și chiar gândul sinuciderii. În urma eșecului consilierii pastorale de a-i alina suferința, a vizitat un psiholog. Faptul că avusese o copilărie fericită, petrecută în siguranță, după care își dedicase cu bucurie cea mai mare parte a vieții adulte ordinului său religios, a făcut ca nici explorarea propriului trecut să nu-i aducă alinare. În cele din urmă, a recurs la medicamente, fără vreun succes. În urma discuțiilor cu un consilier filosofic, a ajuns să înțeleagă de ce.

Fred a explicat că partea cea mai dureroasă a depresiei sale provenea din pierderea sensului credinței lui. În continuare, s-a plâns de prețul pe care a trebuit să-l plătească pentru legămintele sale religioase: absența unei familii biologice, a intimității sexuale, a participării regulate la lumea cotidiană. Pentru aproape întreaga perioadă a șederii la mănăstire, a acceptat cu recunoștință beneficiile aduse de aceste sacrificii: o spiritualitate profundă, o relație personală cu Dumnezeu și capacitatea de a împărtăși cu alții bucuria durabilă pe care ele i le aduceau. Își ura depresia, întrucât îi răpea satisfacția pe care viața monastică i-o oferise cândva.

Ben i-a cerut să reflecteze asupra posibilității ca pierderea sensului să-i cauzeze sentimentele deprimate și

nu invers. Americanii au fost atât de intens bombardați cu propaganda referitoare la dezechilibrele chimice cauzatoare de depresii, încât au pierdut din vedere faptul că stările noastre mentale pot avea, de asemenea, un cuvânt greu de spus în chimismul creierului nostru. Nu toate depresiile au origini strict fizice. Ben s-a întrebat dacă nu cumva Fred ar fi înclinat către filosofare. La urma urmei, el avusese deja o tentativă medicală lipsită de succes, care sugera acțiunea a ceva depășind simplul dezechilibru al substanțelor chimice.

Răspunsul lui Fred a fost aproape instantaneu. De îndată ce-a auzit întrebarea, și-a dat seama că privise invers prin telescop. Fusese atât de deplin (și, până recent, plin de bucurie) cufundat în existența sa de călugăr, încât n-a remarcat, de la început, schimbarea ce se petrecea la nivelul credinței sale. Pe măsură ce participa la ședințe și avea răgazul de a reflecta la această nouă cunoaștere de sine, admitea că încetase să mai fie satisfăcut de o viață retrasă. Se dezvoltase, se maturizase — se schimbase. Se temea că drumul pe care îl urma nu mai era acela către sinele său autentic. Își pierduse sentimentul scopului și, odată cu el, sentimentul sensului vieții de zi cu zi. Până atunci, Fred nu trăise experiența unei vieți adulte lipsite de un scop definitiv. Nu e de mirare că se simțea deprimat!

Ulterior, Fred a decis să părăsească mănăstirea. Renunțarea la legămintele religioase nu este un lucru ușor, bineînțeles, și a fost o hotărâre dureroasă pentru el. Însă imediat ce a început efortul de clădire a unei noi vieți în mijlocul comunității largi, depresia lui s-a evaporat. Potrivit descrierii lui, sentimentul pe care l-a încercat a fost unul de puternică eliberare și reînnoire. A rămas în continuare un om profund religios, transferând chiar unele dintre ritualurile religioase de la mănăstire în noua sa viață. Nu era sigur

ce scop nou — sau fază nouă a aceluiași scop general — îi va ilumina viața, însă era doritor să aștepte dezvoltarea acesteia.

Descoperirea scopului și a sensului pot implica o mare cantitate de muncă, chiar în prezența credinței religioase. Povestea lui Fred demonstrează totodată că oricine poate intra într-o criză filosofică și poate lucra cu succes la rezolvarea ei, indiferent de profunzimea și complexitatea ei. Precum în cazul lui Fred, înțelesul filosofic care te întoarce din drum poate fi unul mărunt. Forța vine din răgazul pe care îl acorzi absorbirii întregului său impact.

DUMNEZEU M-A JEFUIT

Un alt coleg de-al meu, Peter Raabe, a avut un client care trecea printr-un conflict spiritual foarte diferit, pe care l-a soluționat însă tot în mod filosofic. Sherman era un fost alcoolic și un consumator de droguri în curs de reabilitare, care își petrecuse anii adolescenței jefuind și furând pentru a-și finanța dependențele. Pe parcursul ultimilor ani, în urma unei treziri bruște la conștiința completei irosiri, reprezentate de o asemenea viață, a simțit o motivație puternică de a îmbrățișa normalitatea, s-a înscris la colegiu și și-a luat o slujbă cu normă redusă.

Sherman era indian nord-american, însă fusese adoptat încă din leagăn de către un cuplu de creștini. Unul dintre factorii care i-au schimbat radical viața a fost căutarea unei spiritualități cultivate în principal de către strămoșii săi biologici. El a învățat despre un Spirit transcendent venerat de către tribul său și a combinat acea credință cu idei New

Age complementare despre Dumnezeu. Credința sa personală într-un Dumnezeu iubitor și benevolent, care guvernează totul, i-a permis lui Sherman să se ierte pe sine pentru modul de viață pe care îl dusese în trecut — și să se simtă iertat prin grația lui Dumnezeu. Credința sa era că totul reprezenta o parte a planului lui Dumnezeu și privea lucrurile care i se întâmplau ca pe un rezultat al iubirii acestuia.

Însă Sherman a fost aruncat într-o criză a credinței atunci când a fost amenințat cu cuțitul și jefuit de un grup de indivizi, într-o seară pe când se întorcea de la cinema împreună cu un prieten. Cum a putut Dumnezeu îngădui aceasta, în special acum, după ce își curățase cu atâta efort comportamentul? Era aceasta un soi de penalizare divină a păcatelor lui anterioare? Sau o pedeapsă pentru păcatele mai recente — chiar dacă lucrurile făcute recent nu se comparau cu faptele trecutul său mai îndepărtat? El s-a supărat pe Dumnezeu pentru că i-a înșelat încrederea și a început să se întrebe dacă nu cumva a avut o idee greșită despre Dumnezeu încă de la început. Apoi s-a simțit vinovat pentru că se supărase pe Dumnezeu și pentru că se îndoise de propriul crez. Mai departe, s-a mâniat și mai mult pentru faptul că fusese făcut să se simtă vinovat. Pentru Sherman, jaful în sine n-a fost nici pe departe atât de rău pe cât a fost modul în care acesta i-a clătinat fundamentele credinței. Dacă acestea se prăbușeau, el își pierdea identitatea de copil al unui Dumnezeu binefăcător. Care ar mai fi scopul lui dacă acesta nu se mai suprapunea cu servirea scopului lui Dumnezeu? Nu mai rămânea nimic care să se pună între el și o viață de delincvent.

Sherman era măcinat de conflictul dintre supozițiile sale (un Dumnezeu benevolent, care controlează tot ceea ce ni se întâmplă) și experiența pe care o trăise

(faptul că a fost jefuit). De vreme ce experiența era de necontestat, iar el nu se putea pur și simplu lepăda de credința sa, a apelat la consilierea filosofică.

Sherman era prins în cursa propriei logici. Indiferent cât de dificil îi părea acest lucru — ca unuia care se considera plin de credință —, Sherman a început să-și verifice supozițiile. Împreună cu consilierul lui filosofic, a pus pe hârtie câteva explicații alternative: Dumnezeu nu planifică totul. Sunt pus la încercare, așa cum Dumnezeu l-a pus la încercare pe Iov. Uneori Dumnezeu e mânios. Dumnezeu nu există. N-am făcut nimic rău. N-am fost suficient de vigilent în privința siguranței mele personale. Dumnezeu nu controlează totul. Cele întâmplate sunt menite a-mi spori empatia față de nenumăratele forme de suferință existente în lume. Am lăsat prea multe lucruri în seama lui Dumnezeu și nu mi-am asumat suficient de multă responsabilitate. Jaful a fost doar un accident, nimic personal. Singurii responsabili pentru jaf sunt jefuitorii înșiși.

Această ultimă idee l-a eliberat pe Sherman. Știa din propria experiență de delincvent purtător de cuțit că Dumnezeu nu figura în planurile jefuitorilor. Ceea ce-i preocupa, cu siguranță, era găsirea victimei potrivite (mai scundă decât ei, izolată fizic, cu o înfățișare ce sugerează bunăstare), nu întrebarea dacă fapta lor era lucrul dorit de Dumnezeu. Sherman știa că Dumnezeu nu ține o evidență continuă a păcatelor trecutului pentru a plănui vreo răzbunare, în special dacă persoana în cauză progresase într-o atât de mare măsură. Ceea ce nu putuse înțelege — atâta vreme cât avusese ideea fixă că jaful făcuse parte din planul lui Dumnezeu — era posibilitatea ca nici lui, nici lui Dumnezeu să nu li se poată reproșa fapta. Dacă cineva trebuia chemat să dea socoteală, aceștia erau jefuitorii înșiși.

Suferința lui Sherman s-a dovedit în cele din urmă utilă, întrucât l-a stimulat în direcția unei autoexaminări mai amănunțite și a căutării unei soluții la problema sa. A înțeles că este lipsit de sens a te mânia pe Dumnezeu și că, deși ar fi normal să fie mânios pe jefuitori, nici aceasta nu l-ar duce la vreun rezultat. El a ales să-și îndrepte mânia către sine însuși, pentru că socotise că toate vor fi întotdeauna bune și frumoase și pentru că-și diminuase responsabilitatea sub pretextul că lăsa totul în mâinile lui Dumnezeu. Dar a refuzat să se lase copleșit de această mânie și a căutat s-o utilizeze ca pe o poartă de acces către contemplarea și schimbarea constructivă.

Curajul său de a admite că unele din credințele care-i călăuzeau viața puteau fi false i-a dat lui Sherman încrederea recuperării lor, chiar dacă într-o formă lărgită. Discuțiile filosofice l-au ajutat să ajungă într-o zonă în care credințele și experiențele sale erau consistente unele cu celălalte. Și-a modificat concepția asupra lumii pentru a include în ea faptul că uneori ți se pot întâmpla lucruri rele și că aceasta nu decurge cu necesitate din faptul că ești rău. L-a eliberat pe Dumnezeu de îndatoriri micromanageriale, fără a renunța la credința într-o forță călăuzitoare esențial bună. Și-a folosit criza aceasta în direcția examinării și adâncirii dedicării lui spirituale.

EXISTĂ SCOP ÎN ABSENȚA LUI DUMNEZEU?

Nu este în mod necesar adevărat că, dacă Dumnezeu nu există, nu există nici scop. Nu trebuie să disperați doar fiindcă nu sunteți siguri cu privire la existența

lui Dumnezeu. Dacă Geneza nu vă satisface ca explicație a vieții în forma în care o cunoaștem, nu înseamnă că nu există o explicație. Există multe alte teorii posibile, în același fel în care lista explicațiilor lui Sherman, destinată doar soluționării propriei situații, era atât de lungă. Chiar dacă ar fi doar rezultatul unei întâmplări, nu există niciun motiv să crezi că viața ta e lipsită de scop. Dacă, tot întâmplător, ai câștiga la loterie, ai vedea tot felul de scopuri ale acestui noroc neașteptat. Întâmplarea poate declașa lucruri importante, marele dar al vieții pe care o cunoaștem fiind, probabil, unul dintre ele. Singura modalitate de a-i face dreptate ar fi s-o trăim cât mai deplin cu putință. Prea adesea nu facem acest lucru.

Multe dintre încercările și tragediile pe care le trăim ne plasează adesea pe direcția descoperirii — sau redescoperirii — scopului nostru. Aceasta este una dintre căile aflării sensului în momentele cele mai dificile. Avem nevoie de o credință în ordinea lucrurilor pentru a atribui lumii noastre un sens, pentru a atinge genul de înțelegere necesar acestuia. Fiecare cultură a legat punctele de pe cer între ele, în diferite constelații, proiectând ordine în lucruri așezate la voia întâmplării, drept modalitate de a le înțelege. Atunci când precepem o configurație, un tipar, avem un sens. Când avem un sens, putem afla un scop.

Avem tendința de a respinge lucrurile neplăcute ca neaparținând configurației, însă anumite filosofii, precum cea a lui Tao, țin întotdeauna seama de întrepătrunderea contrariilor. Dacă ai pornit în căutarea binelui, vei da și peste rău. Dacă ai pornit în căutarea sensului, ți se vor întâmpla și lucruri inexplicabile. Neînțelegerea unui eveniment ca parte a configurației se poate datora faptului că n-a fost văzut încă întregul tipar.

Și Martine se străduise fără succes să-și acordeze scopul cu experiențele. Lucrase în orice slujbă, legată de producția de film, pe care o putuse obține, iar ceea ce-a determinat-o să treacă peste truda și disconfortul prospectărilor de terenuri pentru filmare a fost viziunea propriului film. Acesta ar fi ecologic. Urgent. Va avea drept subiect salvarea planetei. Ar proiecta atât de tăios viitorul către care ne îndreptăm, încât toți privitorii se vor sesiza și-și vor reexamina propriul impact asupra planetei. În viziunea ei favorită, publicul din toată lumea se va uni pentru a găsi soluții. Și-a alcătuit planurile, însă între timp și-a continuat munca de jos, lipsită de satisfacție, din platourile de filmare. (Sunt convins că ați citit cu atenție paginile precedente, astfel că puteți observa că Martine a avut o imagine clară a scopului său, însă găsea majoritatea experiențelor ei zilnice lipsite de sens.) În timpul liber făcea muncă de voluntariat — foarte importantă în ceea ce-o privea — împreună cu un grup de ecologiști tradiționaliști, iar pe măsură ce afla lucruri noi legate de suprapopulare, încălzire globală, poluare generală, îi creștea disperarea.

Anii au trecut, însă deși Martine și-a construit între timp o vastă bază de cunoștințe atât în domeniul producției de film, cât și în cel al ecologiei, propriul ei film n-a părăsit planșeta de proiectare. Îi apărea tot mai limpede faptul că omenirea are toate șansele să dispară în următorii treizeci de ani și, ca atare, ce rost mai avea efortul uriaș necesitat de producerea unui film? Prăbușirea acestui vis a lăsat-o cu sentimentul că viața sa era lipsită de scop. Drept urmre, a cuprins-o descurajarea și a încetat să mai funcționeze la serviciu; lucrurile pe care ea însăși le socotea

cele mai importante părți ale muncii ei, rămâneau nefăcute. Paralizia aceasta o îngrijora, astfel că și-a îndreptat pașii către cabinetul meu.

Învățatul taoist Chung Zi scria că persoana înțeleaptă evită nenorocirea privind lucrurile socotite inevitabile ca pe ceva ce poate fi prevenit. Observația sa profundă, complementară acestei idei, este că persoana neînțeleaptă atrage nenorocirea atunci când privește ceea ce poate fi prevenit ca pe ceva inevitabil. Am discutat aceste lucruri cu Martine și i-am cerut să explice cum putea ști că viitorul pe care îl prevedea era cu adevărat inevitabil.

„Înțeleptul se uită la inevitabil și hotărăște că nu e inevitabil... Omul obișnuit se uită la ceva ce nu e inevitabil și hotărăște că e inevitabil...“

CHUNG ZI

I-am cerut, de asemenea, să-și pună situația într-o perspectivă mai largă. În vederea atingerii acestui obiectiv, i-am subliniat faptul că, în câteva miliarde de ani, Soarele va deveni o supernova și expansiunea sa incandescentă va incinera Pământul. Ar trebui ca aceasta catastrofă inevitabilă să ne determine să ne punem cenușă în cap, plângând marea planetă defunctă Pământ? Nu, a răspuns ea, evenimentul se află prea departe în viitor pentru a ne face griji despre el acum. I–am sugerat că, după cum nu o demoraliza distrugerea certă a planetei în viitorul îndepărtat, tot așa n-ar trebui s-o deprime posibilitatea dispariției speciei noastre în viitorul apropiat. Cine poate ști ce se va întâmpla în deceniile următoare? Drept replică, Martine mi-a explicat că evoluțiile care o alarmau erau deja

scăpate de sub control; avea sentimentul că era prea târziu pentru ca să mai poată fi schimbat ceva.

În acest caz, i-am răspuns, s-ar putea inspira din logica lui Chung Zu. Dacă forțe irezistibile au pecetluit deja soarta omenirii, atunci nici tu, nici altcineva nu mai puteți schimba acest lucru. Prin urmare, am continuat eu, ar trebui să mergi înainte și să faci filmul pe care l-ai plănuit. Îți va da un sentiment al scopului și, cu siguranță, nu va face nimănui vreun rău. (Nu părea să aibă mari planuri pentru următorii treizeci de ani.) Însă ia în considerare posibilitatea ca soarta noastră să nu fie deja pecetluită și faptul că posedăm mijloacele de a preveni dispariția noastră. Dacă așa stau lucrurile, ar trebui să faci filmul, ar putea fi util. Prin urmare, indiferent de eventualitate, cel mai nimerit ar fi să faci filmul.

De asemenea, i-am dat sfaturi pur practice, sugerându-i să-și împartă lucrul la film sub forma unei succesiuni de obiective rezonabile. Oricine se poate descuraja atunci când se confruntă simultan cu nevoia de a obține fondurile necesare, cooptarea oamenilor de care are nevoie și umplerea întregului spațiu al peliculei. Înaintând pas cu pas, din considerente pur practice, ar ajuta-o să pornească și s-o mențină pe traiectoria dorită. Era limpede că realizarea filmului era esențială menținerii unui sentiment al sensului și scopului în viața ei, astfel că era rezonabil să facă pregătirile logistice necesare facilitării maxime a procesului.

Un lucru mare poate fi reprezentat pur și simplu de suma unor lucruri mici. O viață cu scop este clădită pas cu pas. De regulă, o viață lipsită de sens nu se umple de sens în chip fulgerător și orbitor — puțini au experiența acestui gen de epifanie. Poți să ți-o construiești singur, însă treptat, piesă cu piesă. Nu aștepta ca forțe exterioare să facă

acest lucru în locul tău, căci s-ar putea ca acea zi să nu vină niciodată.

Se prea poate ca îndeplinirea scopului tău mai cuprinzător să se afle în viitor, însă acțiunile practice care te vor duce acolo au loc astăzi. Veverițele își petrec toamna adunând alune pentru iarnă. Chiar dacă ele nu vor fi necesare încă vreme de multe săptămâni, fiecare alună contează. Încercați acest experiment: fixați-vă un țel modest și realizați-l. Observați dacă senzația realizării vă face să vă simțiți deja mai bine. Faceți curățenie în casă sau doar în dulap. Urmați un curs. Învățați un sport de autoapărare. Învățați și practicați jocul de bridge. Orice lucru care pe care îl puteți face vă este ajutor. Poate că nu întotdeauna convergența acțiunilor este atât de evidentă, însă o succesiune de scopuri pe termen scurt se pot acumula în vederea atingerii unui scop pe termen lung. Asemenea sensului, scopul apare adesea retrospectiv.

Perspectiva lui Martine asupra viitorului îi debilita prezentul. Ea își crea o profeție care tindea să se autoîmplinească prin faptul că își lăsa temerile s-o paralizeze. Presupunând că dacă nu exista viitor, nu exista nici prezent, Martine comisese o eroare logică. Faptul că ne aflam acolo, angajați într-un dialog, reprezenta dovada că exista un prezent, iar prezența lui neîndoielnică ne cerea să-l luăm în considerare. Este important să nu ne cantonăm prea mult în trecut sau în viitor, întrucât în acest fel ele ascund prezentul, cel cu care trebuie să ne luptăm în permanență. În ceea ce-o privește pe Martine, acceptarea propriului prezent a fost suficientă pentru restaurarea sentimentului sensului în viața de zi cu zi și a reușit să-i reînnoiască scopul de a-și transforma proiectul filmului într-o realitate.

MARTHA

Cazurile pe care vi le-am prezentat până acum se refereau la crize ale scopului. Însă consilierea filosofică se poate ocupa și de crize ale sensului. Colegul meu britanic, Simon du Plock, a consiliat o tânără, Martha, care se afla la studii în străinătate pentru un an. După o performanță academică strălucitoare, la începutul primului semestru, Martha a început să lipsească de la cursuri și a devenit retrasă și absentă atunci când venea la ore. Ajunsese, mărturisea ea, la sentimentul că nu mai putea face față studiului și era îngrozită că nu va promova examenele finale.

Problema aflată în epicentrul deteriorării rapide a situației Marthei nu era imediat vizibilă. Însă la ședințele de consiliere, ea și-a dezvăluit problema centrală: decisese să împartă o casă situată în afara campusului în loc să mai stea la cămin și avea sentimentul că aceia cu care locuia profitau de ea din punct de vedere financiar. Simțea că o tratau ca pe un străin privilegiat și refuzau să stabilească relații personale cu ea. Visase să trăiască experiența Londrei „adevărate", trăind alături de londonezi și se simțea privată dureros de aceste lucruri, prin faptul că nu izbutise să lege prietenii cu ei din cauza zidului pe care aceștia îl ridicaseră pentru a-i separa de ea.

Haideți să privim acest caz prin prisma procesului PEACE. Emoțiile Marthei includeau mânia, teama, dezamăgirea și sentimentul respingerii. Avea, de asemenea, sentimentul nedreptății și al lipsei de încredere în sine. Asemenea majorității clienților, își cunoștea emoțiile înainte de a începe consilierea filosofică. Însă le analizase mai puțin pe cont propriu decât o fac de regulă cei mai mulți. Se considera o victimă, găgăuța naivă a unor străini rău

intenționați, singură într-o lume al cărui sens îi scăpa și care nu răspundea acțiunilor ei în modurile pe care le anticipase. În discuțiile cu consilierul, și-a legat problemele de suprafață cu experiența vieții departe de casă, a traiului independent în raport cu părinții, a primei călătorii în străinătate. Stabilirea, pentru întâia oară, a cursului vieții sale fără aportul altcuiva s-a dovedit mai complicată și mai dificilă decât anticipase.

O reflecție filosofică profundă în etapa contemplativă a calmat mările pe care naviga Martha și a adus-o înaintea sensului pe care l-a văzut în propriile experiențe — în cuvintele lui du Plock: „clarificarea sensurilor încorporate în limbajul clientului". Când a fost întrebată cu privire la motivul venirii ei la Londra, Martha a răspuns că dorise să-și îmbunătățească educația. Când i s-a cerut să definească *educația*, a vorbit despre note, licențe și porți deschise către profesii bine plătite — o privire prin prisma obiectivelor asupra educației, înțeleasă ca mijloc către un scop. Consilierul ei filosofic i-a sugerat o modalitate mai cuprinzătoare de a privi educația ca experiență — și a lucrurilor pe care le învățase din experiență. Abordată din acest unghi, perspectiva Marthei s-a luminat imediat. Din acest punct de vedere, ea se simțea mândră de spiritul ei aventurier, chiar dacă aventurile nu-i aduseseră rezultatele planificate — ori unele care i-ar fi făcut plăcere. A început să-și privească eforturile de a-și construi o viață independentă ca pe un important rit de trecere de la copil la adult. De asemenea, și-a asumat responsabilitatea deciziilor proaste pe care le făcuse. Acest lucru a fost mai puțin agreabil pe moment decât postura de victimă neajutorată, însă pe termen lung i-a restaurat simțul propriei puteri. Dacă putuse cauza o situație negativă prin acțiuni nejudicioase,

era, de asemenea, capabilă de a provoca o situație pozitivă cu următorul prilej, în urma unei planificări mai atente.

Aplicarea lucrurilor învățate a readus-o pe Martha într-o stare de echilibru. Ea și-a marcat situația imobiliară neplăcută ca pe un preț reclamat de educație, inclusiv în problemele vieții — la urma urmei acesta era motivul venirii ei — și a pornit în căutarea altei locuințe pentru semestrul doi. Având mintea mult mai limpede, și-a putut reorienta energiile către studiile academice, suficient de devreme pentru a-și pregăti examenele finale. Clarificarea sensului experiențelor ei de viață și conectarea lor la un scop cu care intra în rezonanță i-au permis Marthei pacea sufletească de care avea nevoie pentru a izbândi.

ABSOLVIREA

Câtă vreme suntem în școală, suntem obișnuiți cu o serie de module progresive care conduc către obiective mai cuprinzătoare. În fiecare an, începi un nivel nou, urcând încă o treaptă către absolvire. Scopul clasei a șaptea este acela de a te duce în clasa a opta, însă sensul clasei a șaptea este dat de lucrurile pe care le înveți sau le faci în fiecare zi — de regulă, fără a te gândi la clasa a opta. Astfel, înveți să citești cărți de specialitate și să faci operații de împărțire ample, să aplici regulile unui joc de fotbal, să înțelegi ce se întâmplă atunci când aduci acasă un carnet cu noate proaste, sau cum să-ți faci prieteni și să-i păstrezi. Însă până și progresul din clasa a șaptea către clasa a opta slujește un obiectiv mai larg: pregătirea pentru liceu și, posibil, pentru învățământul superior.

În viață, ca și în școală, atunci când ai învățat cele necesare pentru a completa un nivel, te califici pentru cel următor. Însă, bineînțeles, viața nu este la fel de clar feliată precum școala. Nimeni nu-ți acordă vacanțe de vară sau robe și pălării de ceremonie pentru a marca o absolvire sau alta. Tu însuți trebuie să recunoști tranzițiile, aceasta fiind cheia împlinirilor de durată. Altfel, te vei găsi tot în clasa a șaptea, în vreme ce alții își obțin permisele de conducere și se mută în propriile locuințe.

Dacă tu crezi în reîncarnare, viața este asemenea școlii. Fiecare viață este trăită ca pregătire pentru următoarea, până când, în fine, vei absolvi Școala Vieții și a Morții. Însă dacă transmigrarea sufletelor nu te convinge, sentimentul evoluției către nivele superioare de progres ar trebui să te așeze pe o platformă avantajoasă.

CEA DE-A DOUA MAMĂ

Unul dintre mentorii mei de la colegiu a fost un om de știință care se ridicase la nivelul superior al profesoratului, într-o vreme în care puține femei mergeau mai departe de liceul de biologie. Într-o lume competitivă, alcătuită în cea mai parte din bărbați, Irene și-a dedicat întreaga energie carierei și a fost răsplătită cu o recunoaștere mereu sporită a strălucitei ei activității cărturărești și de cercetare. Pentru toate acestea, ea a plătit un preț pe planul vieții personale: deși se bucura de o căsnicie solidă, Irene n-a avut niciodată senzația că s-ar fi putut retrage din munca științifică un timp suficient de îndelungat pentru a avea copii și a-i crește. Pe măsură ce îmbătrânea, iar poziția sa în lumea academică se consolida, a început să regrete faptul că ratase experiența maternă.

Astfel, după o lungă (și plină de succes) consacrare în favoarea unui scop, un al doilea, surprinzător, și-a făcut apariția. Începerea unei familii biologice nu mai reprezenta o opțiune pentru Irene, însă nici capitularea în fața regretelor. În loc de aceasta, ea a creat un program care să faciliteze introducerea studenților promițători — în special a fetelor — în cariere științifice, începând din anul întâi. Acesta nu era genul de activitate îndeplinit, de regulă, de eșaloanele superioare ale corpului didactic, însă ea s-a dovedit curând un succes răsunător, iar astăzi un însemnat număr de oameni de știință privesc înapoi cu recunoștință, atribuindu-i lui Irene stârnirea și încurajarea interesului lor științific.

Succesul tuturor întreprinderilor ei n-a surprins, însă nimeni n-a anticipat — nici măcar ea însăși — rolul de cloșcă pe care l-a adoptat față de studenți. Irene a descoperit un scop nou în rolul de mamă surogat a acestor grupuri de tineri și tinere, precum și în cel de mentor intelectual. Netemându-se să admită schimbările sentimentului scopului prin care trecea, Irene a combinat și împlinit două aspecte importante ale personalității ei, nepierzându-și nicio clipă sentimentul scopului, în vreme ce extindea sursele sensului vieții ei.

LUMINĂ ROȘIE, LUMINĂ VERDE

Citind cele de mai sus, s-ar putea să fiți gata să renunțați la efortul de construire a scopului vostru în favoarea Destinului. Fatalismul poate fi distructiv, după cum am văzut în cazurile lui Martine și al lui Sherman, însă poate fi și atractiv prin faptul că oferă o anumită finalizare. Te poți spăla pe mâini de întreaga poveste, murmurând „Que Sera,

Sera (Ce-o fi, o fi)" și realizând cea mai bună imitație a lui Doris Day. Însă, la urma urmei, fatalismul îți răpește scopul. Nu faci decât să acționezi conform scenariului altcuiva. Devii un agent pasiv, care nu e responsabil pentru nimic.

Tolstoi a fost un mare fatalist. Potrivit lui, Napoleon n-a fost deloc responsabil pentru măcelurile războaielor napoleoniene — întrucât n-a fost decât un simplu pion într-un joc cosmic; toate mutările sale fuseseră prestabilite la începuturile universului. Personal, nu cred că o asemenea perspectivă e sănătoasă. Nu cunoaștem nimic despre soartă. Nu știm dacă istoria umană reprezintă derularea unui destin, acțiunea întâmplării sau o chestiune de voință. Posedăm foarte puțină certitudine privitoare la oricare dintre variante, în a cărei absență subscriu la binele maxim posibil pentru caracterele noastre morale. Se prea poate ca această opțiune să necesite mai multă muncă din partea noastră, însă eu cred în libertatea de voință și în ideea de a fi făcuți răspunzători pentru acțiunile noastre.

„Regii sunt sclavii istoriei."

LEV TOLSTOI

Isaac Bashevis Singer a spus: „Atunci când traversez strada împreună cu un fatalist, remarc ceva ciudat: fatalistul așteaptă, de regulă, lumina verde a semaforului". În caz că n-ați înțeles gluma filosofică a lui Singer: dacă socotiți că totul este predeterminat, atunci credeți, de asemenea, că momentul exact și cauza morții voastre sunt predeterminate. De vreme ce nu poți schimba cu niciun chip acest lucru, nu poți fi ucis înainte să-ți vină vremea —, chiar dacă te plimbi pe carosabil în Manhattan. În afară de situația în care, bineînțeles, soarta ta este să mori plimbându-te pe carosabil

în Manhattan. (Fatalistul prompt i-ar răspunde lui Singer: „Mi-a fost sortit să mă opresc în fața luminii roșii".)

DEPRESIA

Considerațiile filosofice își pot găsi un loc până și în cazurile în care depresia este de origine biologică, nu doar existențială. Maladia existențială sau moartea spiritului îți poate îngrădi situația, caz în care efortul filosofic va fi util, cel puțin în parte. Lipsa de scop, animare și entuziasm privitoare la viață, care caracterizează depresia, poate fi abordată de filosofie, alături de psihologie și medicină.

Dacă ești deprimat, indiferent dacă depresia ta are sau nu o componentă biologică, te vei simți cel mai probabil privat de sens sau scop. Ia în calcul posibilitatea ca scopul tău să constea în depășirea depresiei. Același lucru este valabil în cazul anxietății, tristeții sau nefericirii, în general. Tulburările acestea îți afectează calitatea vieții, însă îți lansează și provocarea de a le depăși. Chiar și în cazul unor afecțiuni considerate pur biologice, precum cancerul, s-a dovedit că tratamentul de succes nu se bazează doar pe medicină, ci și pe atitudine. Perspectiva și dispoziția ta — filosofia ta — pot influența rezultatul bătăliei. Cei ale căror scopuri constau în câștigarea bătăliei au o mai mare șansă să realizeze acest lucru.

PLICTISEALA

Cea mai răspândită cauză a pierderii scopului este plictiseala pur și simplu. Plictiseala pare să fie aproape

exclusiv caracteristică omului — niciun alt animal, aflat în habitatul său natural, nu dă semne de plictiseală. Animalele sunt prea ocupate pentru aceasta. Ele se află în căutarea hranei, se zbat să nu devină hrană, își apără teritoriul, se împerechează, își cresc puii, se pregătesc pentru anotimpul următor. Valabile pentru animalele sălbatice, multe dintre aceste aspecte se regăsesc și în cazul celor domestice, care depind de oameni pentru a supraviețui. Animalele captive (de pildă, animalele sălbatice ținute în cuști în grădinile zoologice) manifestă plictiseală, împreună cu comportamente anormale și isterice, care nu au nicio valoare, dat fiind că reprezintă evident o condiție a captivității, nu a animalului.

Animalul uman se încadrează câte puțin în fiecare dintre aceste categorii. Uneori suntem sălbatici. Mai adesea, suntem domesticiți (sau, dacă preferați, civilizați). Poate că ați auzit uneori pe cineva spunând: „Căsnicia l-a domesticit“, deși cel mai adesea, aceasta este o formă de plângere (exprimată, de pildă, de un grup „fratern“ de amici în numele unui membru „pierdut“). Uneori, poate că ne opunem acesteia, însă avem nevoie de un anumit grad de domesticire pentru a reuși, atât din punct de vedere individual, cât și social. De asemenea, suntem creaturi captive, deși, de regulă, nu la modul propriu. La modul figurat, suntem captivi între limitele limbii, culturii și experiențelor noastre.

Nicio creatură — fie ea om, fie animal — nu este plictisită în vreme de criză. În situația unei catastrofe, fiecare are un scop: autoconservarea. Animalele exercită un control mai restrâns asupra mediului lor decât oamenii, astfel că ele au de înfruntat zilnic mai multe pericole. Noi, oamenii, ne-am conceput și bătut pentru un loc pe un făgaș

relativ lesnicios, astfel că pentru majoritatea celor din țările dezvoltate viața nu reprezintă o lungă serie de bătălii pentru hrană suficientă. Însă există un pericol în posesia tuturor celor necesare — și un pericol și mai mare în posesia a tot ceea ce dorești. Dacă obiectivul tău erau lucrurile materiale și ai atins acest țel particular, sentimentul că n-a mai rămas niciun munte de urcat este demoralizator. Se spune că Alexandru cel Mare a plâns atunci când n-a mai avut lumi de cucerit.

Nu recomand crearea de catastrofe doar pentru ca interesul vostru să se mențină la un nivel înalt. Căutătorii moderați de senzații tari (cum ar fi amatorii de montaigne russe) sau chiar adepții sporturilor „extreme“ găsesc satisfacție în acestea, întrucât ele invocă sentimentul primejdiei într-un mediu lipsit de risc mortal. Aventurile și mai riscante luptă, de asemenea, împotriva plictiselii, însă te îndepărtează de „calea de mijloc“ recomandată de Buda și Aristotel. E posibil ca aceia care escaladează Everestul să nu fie plictisiți, câtă vreme se concentrează asupra scopului lor singular — acela de a ajunge la douăzeci și opt de mii de picioare deasupra nivelului mării — și luptă doar pentru a-și menține respirația. Însă așa cum o arată tragedia descrisă în *Into Thin Air*, când lucrul cel mai rău se întâmplă, scopul care apăruse atât de dulce la început devine foarte rapid amar. Chiar și pentru cei care se întorc, ce urmează? Pentru prea mulți aceasta pare să fie o serie lungă de vârfuri de escaladat în ciuda riscurilor tot mai ieșite din comun. Sunt într-adevăr necesare întâlniri regulate cu spectrul morții pentru a simți că trăiești? Nu și pentru cei doritori să escaladeze munți interiori prin efort filosofic.

Există o strategie foarte simplă pe care o putem dezvolta, plecând de la înțelegerea impactului plictiselii

asupra sentimentelor noastre ale lipsei de scop. Unii dintre noi au nevoie de o călătorie înapoi în sălbăticie, pentru a ne reîmprospăta sensibilitatea. Atunci când domesticirea — și captivitatea — ți-au dăunat prea mult, o gură de aer proaspăt îți poate limpezi gândurile. „Înapoi la natură" poate însemna lucruri diferite pentru oameni diferiți. Nu te supune unui stres suplimentar, campând într-un loc fără apă curentă, dacă ești genul de om al cărui moral e la pământ în absența dușului zilnic. Găsește lucrul care ți se potrivește: o plimbare prin cartier într-o zi însorită, plivirea grădinii, un sejur singuratic de o lună, în partea cea mai sălbatică a unei rezervații naturale. Lucrul care te reconectează la lumea naturală, indiferent care este acesta, reprezintă cea mai sigură cale de a-ți redobândi perspectiva asupra vieții tale ca parte aparținând de drept unui întreg mai cuprinzător: nu o parte accidentală, izolată, a unei felii masive de haos, nicio rotiță jalnică dintr-o mașină necruțătoare, ci o parte integrantă a unui sistem complex și plin de viață. Acesta este lucrul pe care Thoreau l-a descoperit la Walden Pond.

„Neîndoielnic, adevărata plictiseală și lâncezeală, care se presupune că au extenuat varietatea și bucuriile vieții, sunt la fel de vârstnice ca și Adam. Însă capacitățile omului n-au fost niciodată măsurate; nu se cuvine nici să judecăm lucrurile pe care le putem face, doar plecând de la precedente, s-au încercat atât de puține."

HENRY DAVID THOREAU

Experiența naturii ajută la renașterea prețuirii vieții însăși — una dintre căile cele mai nimerite ale descoperirii sensului și scopului. A înțelege că viața este un

dar extraordinar și a te bucura de toate lucrurile pe care le faci ca parte a vieții tale de zi cu zi reprezintă, de asemenea, antidoturi nemaipomenite la adresa lipsei scopului.

AJUTĂ-TE AJUTÂND PE ALTCINEVA

Cea mai sigură modalitate de a contracara sentimentele de goliciune ale vieții tale este ajutorarea altora. Aceasta îți dă un sens și un scop pe care nu le poți nega. De asemenea, te poate ajuta să vezi oportunități în propria viață de care nu aveai habar, iar privitul în viața altcuiva te ajută să scapi de captivitatea propriei tale vieți. Senzația că viața n-are sens este într-o oarecare măsură un lux. Dacă te zbați să-ți păstrezi trupul și sufletul laolaltă, nu te vei opri niciodată pentru a pune sub semnul întrebării sensul acțiunilor tale. Iar dacă ai ajuns până aici cu lectura, sunt convins că te afli printre cei bogați. Intrând în legătură cu cineva mai puțin norocos ar fi o lecție plină de forță pentru tine. În cel mai rău caz, te vei simți norocos cu ceea ce ai.

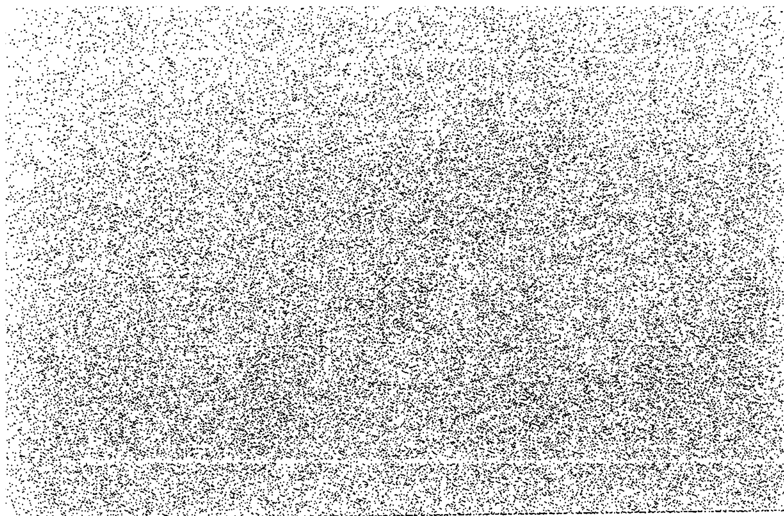
„Dacă contribui la fericirea altora, vei afla adevăratul bine, adevăratul sens al vieții."

DALAI LAMA

STRÂNGE DIN DINȚI ȘI ȚINE-TE TARE

Opțiunea ta finală simplă, atunci când te lupți cu lipsa de sens sau cu cea a scopului, este să strângi din dinți și să te ții tare. Lucrurile se schimbă. Odată ce-ai ajuns pe fundul prăpastiei, lucrurile nu pot merge decât înspre bine.

(Dacă se înrăutățesc în continuare, n-ai ajuns încă pe fundul prăpastiei!) Herman Hesse a obținut Premiul Nobel pentru literatură, însă, în tinerețe, a trăi i se păruse atât de profund lipsit de noimă, încât se gândise adesea la sinucidere. Talentul său de scriitor a înflorit ulterior, însă între timp nu-și găsea scopul și, în absența lui, sensul vieții de zi cu zi. Cărțile sale vor explora problema identității personale, sensurile interioare și scopurile ascunse ale vieții și tiparele trasate de calea către iluminare. Dificultatea drumului său i-a iluminat scriitura, care, la rândul ei, a inspirat generații, deși acesta fusese un scop pierdut pentru el, în vremea zbuciumului din tinerețe. În cele din urmă, a găsit tăria care să-l poarte către vremuri mai bune. Cantitatea de consolare pe care o găsiți în credința că exercitarea virtuților cardinale ale răbdării și curajului vor aduce schimbarea, depinde de voi. Suntem aproape întotdeauna capabili de a extrage sens și scop din evenimente, până și din cele oribile, însă uneori aceasta necesită timp.



13. A OBȚINE AVANTAJE DIN PIERDERI

„Dacă în zori un om aude glasul căii juste, poate muri fără regrete la lăsarea serii."

CONFUCIUS

„Fiecare bătrân știe că va muri curând. Însă ce înseamnă a ști în cazul lui? ... Adevărul este că ideea apropierii morții este greșită. Moartea nu se află nici aproape, nici departe... Nu este corect a vorbi despre o relație cu moartea; adevărul este că bătrânul, asemenea oricăror altor oameni, are o relație doar cu viața, nu cu altceva."

SIMONE DE BEAUVOIR

Gândiți-vă la parabola budistă a grăuntelui de muștar. O tânără îndurerată, jelind moartea copilașului ei, îi cere povățuire lui Buda. Ea îi spune că este teribil de tristă și incapabilă de a trece peste această pierdere devastatoare. Buda îi cere să meargă la fiecare casă din satul ei și să colecteze câte un grăunte de muștar de la fiecare familie care n-a cunoscut moartea, după care să-i aducă lui tot ce adunase. Ea bate conștiincios la fiecare poartă și, cum de fiecare dată pleca cu mâna goală, ajungea să înțeleagă că nu există casă neatinsă de moarte. Revenind la Buda fără grăunțe de muștar, acesta îi spune ceea ce văzuse deja: nu era singură. Moartea e ceva care ni se întâmplă tuturor, fiecărei familii. Este doar o chestiune de timp. Ceea ce e inevitabil, îi mai spune el, n-ar trebui jelit în mod excesiv.

Acest înțeles nu-l aduce pe cel jelit înapoi, însă îți sporește conștiința morții ca parte necesară a vieții. Atunci când vine, moartea nu trebuie să devină o catastrofă care ia controlul asupra vieții. Faptul nu-ți va șterge durerea sau nevoia de a jeli, însă te poate ajuta să faci față în chip mai stoic — filosofic — sau cel puțin fără surpriză sau șoc.

„Căci neîndoielnică este moartea pentru cei născuți
Și neîndoielnică este nașterea pentru cei morți;
Ca urmare, asupra celor de neocolit
Să jelești n-ar trebui."

BHAGAVAD GITA

O MARE SURPRIZĂ

În Occident, suntem mereu șocați de moarte. Nu reușim s-o abordăm satisfăcător. De fapt, n-o prea abordăm deloc. Moartea ne place destul de mult ca divertisment și devorăm spectacole de televiziune, filme și jocuri video violente în care aceasta abundă. Dacă o luăm de pe ecran și o mutăm în viața reală, nu putem suporta s-o privim. Astfel că ne continuăm croaziera pe bunul vas *Negarea*, gândind că viața va continua la nesfârșit, că moartea nu se va întâmpla sau nu ni se va întâmpla nouă. Concepem moartea ca pe lucrul cel mai rău cu putință și, prin urmare, nu dorim să avem nimic de-a face cu ea. Am destinat spitale și morgi muncii murdare, astfel că nu trebuie să ne ocupăm de ea — până în momentul în care sfârșim noi înșine în pragul uneia dintre aceste instituții de temut.

Capacitatea de a ne întoarce fața de la realitatea morții este un lux modern. Până nu demult, moartea ocupa

un loc în viața obișnuită. Generații ale aceleiași familii trăiau laolaltă și oamenii se nășteau și mureau acasă. Boli care astăzi sunt arareori mortale ucideau în mod regulat oameni, în vremurile de dinaintea antibioticelor și a altor descoperiri medicale. Părinții nu se așteptau să-și vadă toți copiii atingând vârsta adultă; jumătate dintre odraslele lor mureau la vârsta copilăriei. Durata de viață era considerabil mai scurtă. Când mureai, erai de regulă depus în camera de zi a propriei case. Moartea era un loc comun, așteptat, tangibil.

Astăzi, moartea cuiva drag ori perspectiva propriei morți devin o povară insuportabilă, deoarece suntem total nepregătiți. Moartea este, cel puțin, o parte naturală a ciclului vieții, însă toată energia noastră rămasă, în urma negării morții, o dedicăm ținerii ei la distanță. Foarte puțin mai rămâne spre a fi alocat acceptării morții ca inevitabilă. Poate aceasta se datorează faptului că suntem organisme biologice care fac tot posibilul pentru a rămâne în viață. Se știe că atunci când își prind un picior în capcană, lupii și alte animale și-l retează cu dinții spre a rămâne în viață, fie și pe trei picioare. Posedăm instinctul autoconservării. Freud l-a numit Eros, instinctul (sau pulsiunea naturală) pentru viața însăși.

Însă a gândi că moartea nu se va petrece și a fi distruși când își face apariția nu este productiv. Primul mare obstacol cu care te confrunți, atunci când trebuie să faci față pierderii cuiva iubit sau ideii propriei mortalități, este recunoașterea morții ca o parte a vieții. Această pregătire nu exclude durerea cauzată de o asemenea pierdere. Însă plecând de la acceptarea morții ca pe ceva natural, poți construi capacitatea de a te întări psihic și de a îmbrățișa o dispoziție filosofică care să-ți aducă alinare.

Când cei pe care îi iubim mor, universuri întregi mor cu ei. Noi, cei rămași, nu suntem triști pentru ei, suntem triști pentru noi. Acele persoane erau parte integrantă a existențelor noastre. Viețile lor erau făclii care o luminau pe a noastră. Le-am iubit și-am fost iubiți de ele; brusc, simțim că iubim mai puțin și că suntem iubiți mai puțin. Acei oameni erau soarele la care ne-am încălzit, iar acum razele acestuia nu mai există. Ne lipsește ceva ce nu mai poate fi adus înapoi. S-a pierdut nu doar persoana, ci și relația noastră cu acea persoană. Ne mai rămân amintirile, însă nu și legătura emoțională nemijlocită. Oameni diferiți aduc la lumină diferite fațete ale caracterelor noastre. O mare parte din ceea ce suntem este o reflectare în ceilalți. Descartes a omis ceva atunci când a conchis: „Gândesc, deci exist". A omis aspectul social al existenței umane: „Alții se gândesc la mine, deci exist". Când cineva moare, pierdem acea parte a noastră, împreună cu persoana dispărută. Ne simțim micșorați de către absența acelei persoane.

Hobbes i-a asociat omului în primul rând autoconsiderația, iar aceste sentimente ale pierderii confirmă acest lucru. Durerea noastră este, în primul și cel mai important rând, privitoare la noi. Acesta nu e un lucru rău. Însă nu-l confundați cu simplul egoism, care nesocotește nevoile celorlalți în favoarea nevoilor noastre. Nu știm ce se întâmplă cu o persoană după moartea ei. Posedăm o paletă întreagă de credințe drept răspunsuri, însă nimeni nu are vreo certitudine. Prin urmare, avem nevoie ca, odată ce persoana a dispărut, s-o lăsăm să plece, să ne găsim alinare și să ne prețuim amintirile. Taoismul ne învață că ajungem să

cunoaștem lucrurile prin comparație cu complementele lor; la fel se întâmplă și cu moartea și viața. Cei care s-au întâlnit cu moartea — precum supraviețuitorii unor accidente grave sau ai unor forme foarte grave de cancer — ne spun că prețuiesc mai mult viața pentru că au privit moartea în ochi. Cei mai mulți dintre noi luăm viața ca pe ceva de la sine înțeles. Suntem prinși în febra satisfacerii dorințelor imediate, a atingerii obiectivelor pe termen lung, în visarea care umple spațiul dintre acestea. Până și Declarația de Independență cheamă la căutarea fericirii — dacă nu la atingerea ei. Așa cum am văzut în capitolul anterior, un scop atotcuprinzător poate fi cheia unei vieți împlinite. Însă el nu reprezintă sfârșitul poveștii. Prea multă atenție acordată marelui tablou ascunde valoarea unei singure zile sau a unei ore de viață. Aceia dintre voi care v-ați confruntat cu perspectiva imediată a nonexistenței zilelor sau orelor înțeleg această valoare cu o claritate care lipsește majorității celorlalți.

Spre norocul nostru, aceasta este o atitudine pe care o putem cultiva fără a ne pune viața în primejdie. Nu e nevoie de acte necruțătoare. Însă trebuie să privești moartea în ochi. Nu într-un cadru catastrofic — frâne defecte, rezultat „malign“ al analizelor, ruleta rusească —, ci printr-o contemplare atentă. În momentul acesta, cei mai mulți dintre noi se bucură de un asemenea lux. Dacă ai de ales, nu aștepta până când vei ajunge să joci „Întrece ceasul“.

CREDINȚA

Fiecare religie oferă răspunsuri referitoare la înțelesul morții. Prin urmare, dacă ești adeptul unei

credințe religioase particulare, ai pornit de la câteva hărți care să-ți călăuzească pașii. Însă nu te afli la capătul călătoriei. Poate credința în divin, în răsplata veșnică, în paradis, îndepărta durerea unei morți? Nu. Gândul că persoana iubită se mută într-un loc mai bun oferă în cel mai bun caz o ușoară consolare. Tu te afli încă aici, neavând habar când sau dacă vei fi reunit cu persoana dispărută. Până și consilierii pastorali recunosc că a spune că persoana moartă se află acum „în mâinile lui Dumnezeu" nu este suficient — chiar dacă, asemenea nouă, celorlalți, adesea ei nu știu ce altceva să spună. (Am învățat aceasta de la cei care au solicitat ajutorul consilierii filosofice pentru a-și îmbogăți lucrurile pe care, la rândul lor, le pot oferi celor pe care îi consiliază.)

Hobbes scria că toate religiile provin din teamă. De la Freud încoace, numeroși psihologi și psihiatri sunt de acord cu aceasta: oamenii sunt îngroziți de moarte, fapt pentru care inventează povești ale vieții-fără-de-moarte (religiile) drept compensație a anxietăților lor ultime — și totodată infantile. Fie că vă place sau nu formularea, ea ne reamintește că oamenii sunt, în general, circumspecți cu privire la necunoscut. Moartea reprezintă exemplul ultim de necunoscut. A fi îngrijorat privitor la ea este un lucru sănătos, ținând de spiritul autoconservării. În caz că nu știi dacă șarpele care îți iese în cale e veninos, este mai sigur să te temi de el decât să ți-l apropii. Însă pe lângă tratarea fricii de necunoscut, religiile oferă și speranță: speranța a ceva situat dincolo de lumea aceasta. Religia te ajută să înfrunți necunoscutul, în special dacă ești animat de o credință puternică.

Chiar și cei care nu știu cu siguranță în ce cred pot găsi consolare în aceasta. În momentul în care își

dau seama că au trecut în jumătatea a doua a vieții, unii oameni descoperă religia. Sau o redescoperă. Cinicul ar putea spune că se teme doar de moarte și caută certitudini gata confecționate. Și ce e rău în asta? Nimic nu te încurajează mai bine decât reasigurarea; credințele pot aduce alinare. Alții nu doresc să se îngrijoreze cu privire la ceea ce s-ar putea întâmpla sau nu într-o „lume viitoare". În oricare din situații, trezirea la realitatea realizării că ești, de fapt, muritor n-ar trebui decât să-ți dubleze eforturile de a obține cât mai mult de la viață și să te axezi pe un trai guvernat de virtuți și strădanii. Chiar dacă n-ai izbutit altceva, vei ști că ai făcut tot ce ți-a stat în putință. Iar dacă ai realizat mai mult, ar trebui să fii apreciat. Aceasta ar putea să-ți amortizeze pariurile, prin urmare, de ce n-ai face-o?

Majoritatea culturilor și religiilor posedă seturi de convenții menite a le ajuta să facă față urmărilor morții, fie că e shiva evreiască, priveghiul irlandez, și exemplele pot continua la nesfârșit. Cele mai multe culturi comemorează viața celui dispărut prin adunări de familie și prieteni care mănâncă și beau împreună, împărtășind amintiri. Te poți chiar simți bine în asemenea ocazii. De regulă, cel puțin o persoană cu talent de comic va fi prezentă la fiecare asemenea întrunire. Toate acestea sunt, fără îndoială, de ajutor, însă doar temporar. În cele din urmă, toți participanții vor pleca către casele lor și rămâi singur. Avem nevoie de ceremonii, de sprijinul emoțional al altora și, probabil, de călăuzire spirituală. Însă, de regulă, aceste lucruri nu sunt suficiente pentru a te duce până la capăt. După terminarea ceremoniilor tradiționale, avem nevoie de contemplație filosofică pentru a merge mai departe.

CEAȘCA GOALĂ

O altă parabolă budistă ne învață să înfruntăm moartea cu seninătate. Un călugăr ținea o ceașcă de ceai lângă pat și în fiecare seară, când mergea la culcare, o așeza cu gura în jos, iar dimineața o întorcea cu gura în sus. Întrebat de un novice, mirat despre acest lucru, călugărul a explicat că își golea simbolic cupa vieții în fiecare seară pentru a-și marca asentimentul la propria mortalitate. Ritualul îi amintea faptul că făcuse lucrurile ce trebuiseră făcute în ziua respectivă, fiind, prin urmare, pregătit, în caz că moartea venea la el. Apoi, în fiecare dimineață, întorcea ceașca pentru a accepta darul unei noi zile. El își trăia viața pe zile, mărturisind minunatul dar al vieții la fiecare răsărit de soare, fiind însă totodată pregătit să renunțe la ea la sfârșitul fiecărei zile.

Primul pas către crearea propriei dispoziții filosofice privitoare la moarte, la pierderea cuiva și la doliu constă în aprecierea vieții. Iar trăirea clipei este modalitatea cea mai nimerită de a o face. Ai nevoie de conștiința non-permanenței pentru a te menține pe acest drum. Știm că este un adevăr, însă ne amăgim cu gândul că dăinuirea este totuna cu permanența, motiv pentru care sfârșitul ne surprinde întotdeauna într-un fel sau altul. Nu ne gândim niciodată că ni se poate întâmpla nouă. Dacă ai șofat toată viața neavând niciun accident, ai tendința de a te crede mai curând invincibil decât pur și simplu norocos. Însă cu cât mai multe zile bune avem pe pământ, cu atât mai recunoscători ar trebui să fim pentru aceste daruri atât de imprevizibile — fără a aștepta a le primi veșnic.

Nenumărați oameni așază prezentul în serviciul trecutului sau al viitorului. Ei sunt preocupați fie

de rumegarea celor petrecute cu o săptămână mai devreme, fie de manipularea zilei de mâine. Ei nu se află niciodată în interiorul lui „acum". Istoria reprezintă trecut și nu poate fi schimbată. Viitorul este incert; nu poți conta pe el. Ceea ce posezi în mod sigur este prezentul. Iubește faptul de a fi viu acum; astfel vei minimiza regretele atunci când momentele tale s-au epuizat.

LUCRURILE ÎN CARE CREZI

Următorul pas în construirea dispoziției potrivite constă în revizuirea credințelor proprii despre viață și moarte. Folosește-ți imaginația, întrebându-te: „Unde mă aflam înainte de a mă naște? Unde voi fi după moarte?" Pentru a trăi experiența sobrietății, vizitează un cimitir. Privește pietrele funerare, fiecare reprezentând pe cineva care fusese cândva o ființă vie cu griji și ambiții, dușmani, prieteni, cu clipa sa de faimă și zecile de zile proaste. Întreabă-te: „Unde sunt ei acum?" Gândește-te cât de mult sau de puțin au trăit, și întreabă-te dacă toți cei care își aminteau de ei s-au săvârșit și ei din viață. Acum, care sunt lucrurile importante pentru tine în clipa de față? Ce are însemnătate pentru tine ori importanță vitală, în prezent?

M-am aflat adesea blocat în trafic în apropierea unui cimitir. Când circulația se oprea complet, priveam pe fereastră, citeam inscripții funerare și contemplam chestiunile pomenite mai sus. Nu fusesem niciodată, până în acele momente, atât de fericit pentru că eram viu și blocat în trafic. Am remarcat că și alți parteneri de trafic erau neobișnuit de recunoscători într-o asemenea vecinătate:

nicio formă de furie, precum claxoane, blesteme, ca să nu mai vorbim de împușcături, n-a avut vreodată loc acolo. Presupun că și ei încercau fericirea de a fi în viață și blocați în trafic. În această ordine de idei, unde, mai exact, te afli blocat în momentul de față? Înțelegi acum că aceasta nu contează atât de mult, atâta vreme cât încerci fericirea de a fi în viață?

Platon, Pitagora, Empedocle și alți greci din vechime credeau în transmigrarea sufletelor (altfel spus, în reîncarnare), idee pe care s-ar putea s-o fi împrumutat din Orient. Ei susțineau că o parte vitală din ceea ce suntem supraviețuiește morții și se întoarce sub alte forme, neprivind, prin urmare, moartea drept ceva având o finalitate atât de zdrobitoare. Reflecțiile occidentale asupra morții au fost ulterior lăsate în seama creștinismului —, iar biserica timpurie a menținut o doctrină a reîncarnării până în secolul al șaselea.

Hinduismul și unele școli budiste susțin că trupul moare, însă nu și spiritul, ele făcând parte dintr-un ciclu al nașterii, morții și renașterii, care constituie calea progresului spiritual. Fie că acceptăm sau nu segmentul reîncarnării al acestui ciclu, ideea interconexiunii dintre naștere, viață și moarte ne ajută să ne contracarăm negarea mortalității. În gândirea hindu, fiecare viață îți dă ocazia de a acumula cunoaștere și experiență, pe care le poți lua cu tine în viața următoare, ajutându-te astfel să progresezi către uniunea cu Divinitatea. Repet, nu trebuie să crezi în reîncarnare pentru a beneficia de imaginea vieții, ca șansă de a obține cunoaștere și experiență în slujba progresului — și dincolo de aceasta, o șansă de a așeza progresul în slujba luminării.

NIMENI NU MOARE

Budismul clasic ne învață că nu există moarte întrucât nu există sine. Sinele personal sau egoul — cu toate amintirile, dorințele, poftele, anxietățile, atașamentele și planurile sale — reprezintă un miraj care ne intoxică, orbindu-ne și abătându-ne atenția de la realitatea neperturbată a conștiinței pure — natura noastra de „Buda". Lucrul pe care-l concepi drept „tu" este o iluzie. Dacă-i îngădui acestei iluzii să răspundă la telefoanele adresate ție, să participe la întrunirile tale și să-ți guverneze viața, vei avea o mulțime de necazuri. Întrebarea este: cine concepe această iluzie a sinelui tău? Mirajul se naște și, prin urmare, moare. Ceea ce-l concepe este nenăscut și, prin urmare, nemuritor. Practica budistă implică așezarea sinelui la locul său — adică nicăieri. Desigur, egoul nu agreează acest lucru și, drept urmare, încearcă să te împiedice să-ți desfășori practica. Scopul lui este acela de a te înflăcăra, nu de a te aduce la calm. Dacă nu ai simțul sinelui, nu poți încerca experiența morții acestuia. Or, acesta este lucrul de care ne temem: sfârșitul existenței personale. Hume a înțeles pe cont propriu că sinele este o iluzie, aprobându-l fără s-o știe pe Buda. În acel loc nu se află cu adevărat nimeni, prin urmare, nimeni nu piere cu adevărat.

„... de fiecare dată când mă apropii în modul cel mai intim de ceea ce numesc eu însumi, mă poticnesc de o percepție particulară sau alta, de căldură sau frig, lumină sau umbră, iubire sau ură, durere sau plăcere. Nu mă pot surprinde niciodată fără o percepție și nu pot observa niciodată nimic, în afara percepției."

DAVID HUME

Filosofia budistă este greșit interpretată cu ușurință de către mulți occidentali care văd ceva fundamental respingător în intenția de anihilare a e(go) ului. Din nou, aceasta este exprimarea egoului, care nu poate și nu dorește să renunțe de bunăvoie la puterea sa. Doar oamenii care au suferit destul (sau prea mult) din punct de vedere emoțional își dau seama că sinele este acela care le perpetuează astfel de suferințe. Dacă poți pune la suflet spusele lui Buda (și ale lui Hume), privitoare la caracterul iluzoriu al sinelui și, mai mult, adopți practica de așezare a sinelui la locul cuvenit, poți privi până și moartea cu seninătate.

„Tu însuți trebuie să te străduiești. Buda poate să-ți arate doar direcția. Cei care au luat calea meditației sunt eliberați de cătușele suferinței... Oamenii se împresoară cu cercuri de dorințe, precum iepurele prins în plasă... supunându-se la suferințe îndelungate."

BUDA

Cartea tibetană a morților descrie cinci etape ale existenței de după moarte, numite *bardos* și oferă tehnici yoga avansate (nu yoga hatha elementară, pe care ați practicat-o în tabăra de yoga) destinate a te călăuzi în acest proces. După știința mea, tibetanii sunt singurii care susțin că posedă o cunoaștere empirică a existenței continue de după moarte și care predau (celor mai avansați yoghini) tehnici de control al călătoriei de la moarte la renaștere. Acest lucru este foarte diferit de credința pasivă, mai răspândită, în reîncarnare. Tibetanii te învață cum să-ți alegi pântecul în care te vei naște. Preiei nu doar „controlul asupra vieții tale", ci, posibil, și pe cel asupra propriei morți.

În multe culturi, experiența morții este asemuită rezolvării ghicitorii sau misterului esențial. În anumite tradiții ale indienilor americani, moartea este numită „traversarea marii ape". Moartea este socotită un proces de descoperire sau o călătorie importantă. Poate că ai nevoie de curaj pentru a o înfrunta, însă nu este în mod necesar ceva de care să-ți fie groază.

SONIA ȘI ISABELLE, PARTEA A II-A

În Capitolul 8, referitor la familie, am discutat cazul Soniei și al revoltei împotriva mamei ei, Isabelle. În momentul în care m-a vizitat, tânăra femeie lupta din răsputeri împotriva restricțiilor și pretențiilor mamei ei. Însă, în vreme ce lucram împreună și problemele începeau să se rezolve, a apărut o complicație suplimentară: Isabelle a fost diagnosticată cu un cancer incurabil avansat.

Aceasta este o situație dificilă, indiferent de alte circumstanțe. Însă Sonia și Isabelle au fost capabile să extragă din ea ceva favorabil. Deși relația lor începuse deja să se relaxeze, au folosit boala aceasta fatală ca pe o oportunitate, simțindu-se impulsionate în direcția unei reconcilieri totale. Disensiunile dintre ele fuseseră deosebit de grave, însă iminența morții le-a așezat conflictul într-o altă perspectivă. Disputele lor specifice nu le mai apăreau atât de importante, astfel că au ajuns la pace. Moartea poate scoate la lumină umanitatea din noi; deosebirile personale par să conteze mai puțin în astfel de împrejurări.

În ce-o privea pe Sonia, diagnosticul mamei ei aducea cu sine imperativul maturizării. Tatăl ei nu făcea deloc față situației și, drept urmare, o mare parte din

responsabilitate cădea în seama Soniei, pe măsură ce puterile o părăseau pe mama ei. Inversarea raportului rolurilor îngrijit-îngrijitor făcea apel la tăria Soniei și îi dădea ocazia să returneze grija pe care o primise de-a lungul întregii vieți din partea mamei ei și îi permitea Isabellei să primească ceva de la fiica ei, în loc de a dărui întotdeauna. Sonia s-a maturizat prin ridicarea la nivelul responsabilităților ei, în ciuda dificultății lor.

Din situația Soniei și a Isabellei putem învăța că moartea iluminează relațiile umane, determinând mai mult decât orice altceva concentrarea minții. Auzi atât de adesea oameni spunând lucruri de genul: „Nu i-am spus ce simțeam pentru el, cât de mult însemna pentru mine“ sau „Nu i-am spus niciodată cât de mult o iubeam“, încât le respingi ca pe clișee desprinse din romane. Se prea poate ca moartea să fie inevitabilă, însă pierderea cuiva în împrejurări care puteau fi schimbate este forma cea mai dureroasă a trăirii acestei experiențe. Inevitabilitatea și caracterul impredictibil al morții ne furnizează motivele cele mai puternice ale păstrării relațiilor bune sau ale reparării celor deteriorate. Resimți o pierdere mult mai dureros dacă există un lucru pe care ai fi dorit să-l faci sau să-l spui, însă n-ai făcut-o. Nimic nu poate fi mai rău decât a rămâne cu dorința, evident imposibil de îndeplinit, de a întoarce timpul înapoi și de a retrăi.

Pe de altă parte, dacă moartea pune capăt unei relații sănătoase, durerea pe care o resimți pătrunde deosebit de adânc — căci pierzi un lucru cu desăvârșire bun. Însă poți afla o oarecare alinare în gândul că relația a oferit tot ceea ce putea oferi.

Nu întotdeauna primim preînștiințări ale morții. Trăznetele lovesc. Avioane se prăbușesc. Viața poate fi scurtă. Cei mai mulți dintre noi nu știm cât mai avem de trăit

și suntem probabil mai câștigați astfel. Însă nu risipi ceea ce ai. În acest sens, Sonia și Isabelle erau, de fapt, norocoase. Ele au fost în măsură să folosească timpul care-i mai rămăsese Isabellei în slujba vindecării emoționale, chiar atunci când vindecarea fizică nu mai era posibilă. Poate apărea straniu a folosi cuvântul *norocoasă* cu referire la o fiică confruntată cu perspectiva pierderii mamei sale. Însă adoptarea unei atitudini filosofice presupune, în parte, privirea aspectelor pozitive, cât și a celor negative. Ignorarea lor nu aduce niciun câștig, în vreme ce aprecierea lor îți poate ușura trecerea prin perioadele de mare tristețe.

STELLA

Ne-am întâlnit cu Stella în Capitolul 10, unde am invocat-o ca pe un exemplu pozitiv de schimbare la vremea vârstei de mijloc în loc de criză a vârstei de mijloc. De vreme ce tranziția ei a fost relativ lină, motivul pentru care a solicitat consiliere a fost strădania de a face față propriei mortalități. Era sănătoasă și încă relativ tânără, însă atingerea „marelui cinci-zero“ a motivat-o în direcția căutării unei căi de a gândi cu privire la moarte, care să aibă sens în ceea ce-o privea. Credința religioasă, în spiritul căreia fusese crescută și pe care o urmase împreună cu soțul ei câtă vreme copiii le-au fost foarte tineri, nu mai găsea ecou în sufletul ei. În această etapă a vieții ei, se simțea pierdută atunci când contempla sfârșitul vieții — a ei și a altora —, însă sentimentul importanței unei asemenea scrutări devenea din ce în ce mai puternic.

După cum vedeți, o călătorie izbutită prin câmpul minat al vârstei mijlocii n-a însemnat preluarea de

către Stella a controlului deplin asupra tuturor aspectelor vieții ei. Însă lucrând la rezolvarea problemelor care gravitează în jurul schimbării adusă de perioada vârstei mijlocii, ea a realizat mare parte din munca din cadrul procesului PEACE. Am învățat-o pașii expliciți ai procesului și a început strădania integrării lucrurilor învățate în procesul de înfruntare a altor situații de viață, utile construirii unei atitudini capabile de a face față morții. La acest nivel esențial, ea căuta să construiască pe baza dispozițiilor care o ajutaseră, de-a lungul cărărilor accidentate ale trecutului ei, să înfrunte misterul ultim al vieții.

Stella era o persoană puternic înclinată către controlarea altora, tinzând să exercite cât mai multă influență cu putință asupra altora și a mediului căruia îi aparținea. A adoptat aceeași atitudine și în fața îmbătrânirii, făcând tot ce-i stătea în putință spre a-și menține forma fizică și a nu îmbătrâni înainte de vreme. Uneori, lipsa ei de încredere îi prejudicia bucuria de a trăi, însă cel puțin în zona sănătății fizice ajunsese la un echilibru. Mânca bine, făcea gimnastică, dormea mult și începuse chiar să studieze tehnici de reducere a stresului. Însă își dădea seama că, indiferent cât ești de activ, vine o vreme când devii mai puțin activ, dat fiind că există întotdeauna un număr de factori implicați în îmbătrânire și moarte, care se situează dincolo de controlul nostru.

Mi-a spus direct: „Am ajuns la concluzia că fie crești, fie îmbătrânești. Eu am încetat de mult să mai cresc." Drept consecință, era hotărâtă să obțină cât mai mult de la viață și totodată să se împace cu îmbătrânirea și cu inevitabilitatea morții. În opinia ei, acesta era procesul cel mai dificil. Era conștientă că trebuia să-l realizeze, însă nu știa cum.

Singurul gen de doliu pe care îl înțelegem cu adevărat e doliul după pierderea altora. Nici la acest capitol nu suntem în general foarte buni, însă atunci când este vorba de contemplarea propriei morți, ne împotmolim. A gândi despre propria-ți moarte este întotdeauna un lucru abstract: poți trăi experiența morții altcuiva, nu însă și pe cea a morții tale (în afara cazului în care tibetanii au dreptate). Este imposibil să te concepi ca nonexistent, întrucât faptul însuși al încercării de a concepe acest lucru îți denotă existența. În orice caz, oamenii au mai mult decât suficientă autoconsiderație pentru a fi adânc tulburați de dispariția personală. Prin aceasta nu vreau să spun că suntem narcisici, deși unii terapeuți te-ar supune unei zile de practică maraton dacă le-ai trece pragul cabinetului, plângându-te în principal că nu poți suporta gândul că într-o zi nu vei mai ferici lumea cu prezența ta. Probabil că vei continua să faci terapie până la moarte.

Este normal să te gândești la propria mortalitate pe măsură ce îmbătrânești, deși unii n-o fac niciodată. Însă atunci când își dau seama că au trecut deja de jumătatea vieții, teama de moarte li se strecoară în suflete, în afară de cazul în care și-au construit o apărare filosofică. Unii psihologi consideră teama de moarte fundamentul tuturor nevrozelor. Cred că o anumită doză de nervozitate este normală și sănătoasă, deoarece, așa cum am amintit, teama ne ajută să ne ferim de situațiile periculoase. Însă frica paralizantă nu este deloc necesară dacă poți ajunge la pace cu conceptul de moarte.

Pacea sufletească în această zonă este cu deosebire dificil de atins de către oamenii care trăiesc viața din plin. A trece de la o viață bogată la neant — în mod potențial — absolut poate părea imposibil de acceptat.

Spun acesta doar ca pe un avertisment onest, căci tocmai acesta este genul de dragoste de viață pe care vă îndemn s-o îmbrățișați. Trăirea pe deplin a vieții te plasează cel mai bine în vederea împăcării cu moartea, însă va face procesul cu atât mai descurajator. La porțile morții (sau la apariția ei la orizont), vei ști, dacă ai dus o viață deplină și încărcată de sens, că n-ai trăit în zadar. Dacă ai trăit o viață decentă, ai iubit și ai fost iubit, ai gustat ceea ce viața are de oferit și ai fost important într-un fel sau altul pentru cineva, ai realizat tot ceea ce putem spera.

„Dacă aceasta înseamnă a muri, nu-i dau mare importanță."

LYTTON STRACHEY

A FI SAU A NU FI SERIE B

După cum am amintit, filosofia occidentală prezintă o ofertă limitată privitoare la moarte. De regulă, ea optează pentru una dintre următoarele extreme: fie o reiterare a credinței iudeo-creștine în viața de apoi, fie o respingere sceptică a vieții de după moarte, combinată cu o anticipare materialistă a cufundării personale în uitare. Cu alte cuvinte, totul sau nimic. Însă pentru aceia dintre voi care nu sunteți nici teiști, nici ateiști, o alternativă la aceste perspective vine dintr-o direcție neașteptată: o aplicare ingenioasă a filosofiei timpului a lui John McTaggart, datorată colegului meu, Stanley Chan. Studiile lui McTaggart asupra timpului sunt de regulă considerate o parte a filosofiei fizicii, însă Chan a adoptat ideile lui McTaggart despre timp la consilierea oamenilor confruntați cu perspectiva

dispariției. Chan este un asistent social din Toronto, căruia îi sunt trimiși pacienți bolnavi de cancer incurabil și cărora medicii nu le pot decât amorți temporar durerea.

Argumentul lui McTaggart este că există două moduri de a concepe timpul: seria A și seria B. În cadrul seriei A, fiecare moment este fie trecut, fie prezent, fie viitor. Fiecare moment trecut a fost cândva un moment viitor și unul prezent. Astfel, fiecare moment are proprietatea de a fi trecut, prezent și viitor — doar în perioade diferite. Însă acest lucru este problematic, întrucât *trecut, prezent* și *viitor* deja încorporează o concepție asupra timpului. Ajunși aici, avem nevoie să înțelegem modul în care diferite puncte „în" timp se mișcă „prin" timp. Dacă afirmăm că momentele trecute sunt încheiate, în vreme ce momentele viitoare n-au început încă, atunci timpul se dizolvă într-un moment prezent aflat veșnic în mișcare. După cum a subliniat Chan, acest punct de vedere nu este de mare ajutor la împăcarea cu moartea, sugerând că tot ceea ce există este momentul prezent și că trebuie să fii în viață pentru a-i încerca experiența. Odată ce ești mort, ceasul tău a încetat să mai bată și, prin urmare, nu mai există deloc timp pentru tine.

La polul opus, seria B a lui McTaggart adoptă o perspectivă relațională asupra timpului, potrivit căreia fiecare moment se petrece fie înainte sau după oricare alt moment. Când un lucru s-a întâmplat înaintea altuia, lucrurile rămân în această ordine pentru totdeauna; ordinea evenimentelor nu poate fi schimbată cu trecerea timpului. Astfel, toate evenimentele dintr-o serie B sunt fixate pentru totdeauna în ceea ce privește relația lor cu alte evenimente. După cum a subliniat Chan, aceasta implică un sens al durabilității sau permanenței, un gen de înregistrare care nu poate fi anulată de evenimente ulterioare. Dacă viața cuiva

este privită exclusiv în acest fel, ea devine un fir din țesătura seriei B. Chiar atunci când s-a sfârșit, viața ta nu se poate niciodată „dezîntâmpla". Toate evenimentele, inclusiv cele din viața ta, sunt păstrate cumva în seria B a timpului. Deții o felie de nemurire — și până și o felie subțire e mai bună decât nimic.

Chan găsește acest concept foarte încurajator pentru muribunzii care nu cred în viața de apoi, dar care nu pot face față cu ușurință perspectivei propriei dispariții. Nimeni nu trăiește veșnic, însă viața unui om este păstrată pentru totdeauna în cadrul seriei B. Cu toate că nu toți oamenii sunt suficient de filosofici pentru a înțelege cu ce schimbă aceasta lucrurile, experiența lui Chan a muncii cu pacienții aflați pe moarte demonstrează că ideea poate aduce cea mai mare schimbare posibilă. Oamenii ajung la o anumită împăcare cu moartea atunci când înțeleg că, deși moartea pune capăt vieții, ea nu șterge parcursul unei vieți. Desigur, nu trebuie să te afli în pragul morții pentru a-ți da seama că viața ta este o serie de evenimente și că, deși seria va avea un eveniment final, întregul ei nu va fi anulat de către el. Aceasta este o modalitate de conceptualizare a sensului durabil și al impactului vieții cuiva asupra lumii din jur, fără a necesita credința într-un suflet care există dincolo de limitele fizice ale corpului.

Reflecția asupra seriei B a ajutat-o pe Stella să se împace și cu realitatea îmbătrânirii. E adevărat că tinerețea ei a trecut, însă faptul că a fost tânără odată — făcând, în limitele rezonabilului, lucrurile tinerești pe care orice tânără dorea să le facă — nu se va schimba niciodată. Perspectiva aceasta i-a permis să beneficieze cât mai mult de prezent, în absența obsesiei față de trecut și a fricii de viitor.

Reflecția asupra seriei B a ajutat-o și pe Joanne să se împace cu moartea copilului ei. Mamă a doi copii ajunși la vârsta adultă, Joanne avea cinci nepoți. Fusese măritată, văduvă, se recăsătorise și divorțase. Reușise, de asemenea, să-și construiască o carieră de succes. La aproape șaizeci de ani, acumulase multă experiență și înțelepciune. Știa multe despre ea însăși, despre alții și despre viață. Însă problema ei era legată de moarte: moartea fiului ei, cauzată de cancer, petrecută cu mulți ani în urmă. Joanne și-a continuat viața, însă n-a trecut nicidată peste această pierdere. Moartea — în special cea a unui copil — este probabil problema cea mai plină de provocări care poate fi tratată filosofic.

Nu am folosit parabola budistă a grăuntelui de muștar în cazul lui Joanne, dat fiind că jelise atât de mulți ani, devenind un obicei adânc înrădăcinat. În vreme ce tâlcuri ale parabolelor pot ajuta la prevenirea formării obiceiurilor, alte înțelesuri sunt necesare pentru a le curma. Pentru a ilustra modul în care a fost realizat acest lucru, voi pune cazul lui Joanne în contextul procesului PEACE.

Problema: Fiul lui Joanne, Justin, a murit de cancer la vârsta de opt ani. Joanne a refuzat să-i accepte moartea. A continuat să-l jelească zeci de ani și nu și-a depășit niciodată cu adevărat durerea. Fiecare aniversare a nașterii sau morții lui îi pricinuia o mare suferință.

Emoțiile: Joanne trăia aproape în permanență într-o stare de tristețe și mânie care îi îngreuna foarte mult viața privată și îi afecta relațiile cu familia și prietenii, deși la

serviciu era foarte eficientă. Psihoterapia și medicamentele prescrise de psihiatri nu i-au ameliorat sentimentele.

Analiza: Joanne a vrut să fie și a și fost o mamă bună pentru copiii ei aflați în viață. Însă părea să ia foarte în serios faptul că fusese incapabilă să-l salveze pe Justin din ghearele cancerului, cu toate că făcuse tot ceea ce se putea face la acea vreme. Se părea că interpreta moartea lui ca pe o dovadă a faptului că nu fusese o mamă bună, deși nu era așa. Singurul mod în care putuse fi o mamă bună pentru copilul ei mort era să-l jelească; singurul mod de a continua să fie astfel era să rămână în doliu — lucru pe care-l făcea de treizeci de ani.

Contemplația: Drept consecință a reflecției asupra seriei B, Joanne a început să-și dea seama că acei opt ani de viață ai lui Justin nu fuseseră eliminați de moartea lui foarte timpurie. Ea putea acum privi înapoi fericită la anii lui de viață și aprecia darul vieții lui, fără să mai cadă într-un abis de disperare și autoacuzare pentru moartea lui. De fapt, cea mai bună modalitate de a-i fi mamă lui Justin era să și-l amintească în momentele lui cele mai bune și să înțeleagă, prin intermediul seriei B, că moartea nu răpește nimănui clipele cele mai frumoase.

Echilibrul: Această nouă dispoziție i-a oferit Joannei o cale de întrerupere a obiceiurilor vechi, care îi debilitau atât de mult viața privată și pe cea socială. Treptat, și-a îngăduit să se bucure de viață. Nu-l va uita pe Justin niciodată, dar începea să-i perceapă amintirea ca pe ceva plăcut.

GREGORY

Colegul meu canadian, Stephen Hare, a avut un client cu totul deosebit, care a apelat la el, întrucât dorea să cunoască un motiv întemeiat pentru care să nu se sinucidă. Gregory dusese o viață plină de culoare, bucurându-se de relații strânse cu familia și rudele, însă în anii din urmă (se apropia de vârsta de optzeci de ani) sănătatea lui începuse să se deterioreze continuu. În cele din urmă, a fost obligat să renunțe la unica lui mare pasiune, schiatul. Memoria și capacitatea lui de concentrare nu mai erau ceea ce fuseseră odată și se temea că suferise un atac cerebral nediagnosticat pe lângă problemele cardiace cu care se confrunta deja.

Marea lui temere era că putea avea un atac de cord sau unul cerebral care l-ar putea lăsa paralizat, însă nu l-ar ucide. Nu dorea să fie o povară excesivă pentru consoartă ori pentru copii și nu voia să piardă capacitatea de a-și lua singur viața dacă dorea acest lucru. Doctorii îi spuseseră că exista un risc major ca el să sufere un atac de cord sau unul cerebral grave, după cum se temea. Însă nu puteau nici cuantifica riscul, nici estima intervalul de timp în care se puteau produce, spunându-i că nu aveau niciun fel de certitudine privitoare la aceste posibilități.

Până în acel moment, deteriorarea sănătății sale fusese evidentă, însă lentă. Problemele lui medicale și teama de complicații viitoare l-au deprimat suficient de mult pentru a găsi recomandarea medicului său de a începe un tratament cu antidepresive interesantă, deși nu le testase încă.

Cu toate acestea, Gregory a mărturisit că la acel moment calitatea vieții sale era foarte înaltă. Alături de o relație puternică cu partenera de viață, el avea un cerc social larg, copii și nepoți iubitori și destui bani pentru a nu-și

face griji de natură materială. El mergea în mod regulat în drumeții, juca golf, mergea la concerte, expoziții și piese de teatru. Avusese o viață plină și, deși regreta că nu mai era în stare să facă lucrurile pe care le făcea odinioară, se bucura pe deplin de situația lui curentă. Totodată, era de acord că aceia pe care îi iubea vor fi puternic afectați de moartea lui.

Consilierul i-a lansat provocarea posibilității ca întrebarea cu care venise inițial în căutare de ajutor să nu fi fost cea nimerită sau, cel puțin, să fi fost pusă prematur. Date fiind numeroasele aspecte pozitive ale vieții sale și caracterul imprevizibil al sănătății lui, care era motivul întemeiat de a se sinucide? Declinul fizic, indiferent cât de descurajant, nu este suficient pentru a nega valoarea intrinsecă a vieții la vremea în care aceasta este plină de iubire și vitalitate. Nici măcar circumstanțe mai necruțătoare sau indicii ale pierderii iminente a mobilității n-ar trebui să încline balanța în favoarea sinuciderii, deși la un moment dat ea s-ar putea inversa. Gregory a fost de acord cu aceasta. El recunoscuse deja că, în fond, vremea aceea n-a venit încă, motiv pentru care nu acționase altfel decât în direcția apelului la consilierea filosofică. În final, a ajuns la credința că aceia care țineau la el ar accepta mai curând să-i acorde o îngrijire sporită decât să-l piardă înainte de vreme.

Pentru a-și învinge teama, Gregory a hotărât să întocmească un testament care să conțină prevederi referitoare la eutanasia voluntară pasivă, în caz că ajungea într-o asemenea situație. Era conștient de caracterul disputat și interpretabil al unor asemenea prevederi, precum și de posibilitatea eludării lor, însă era dispus să pună în balanță riscul implicat de acestea și o viață de calitate în prezent, optând în favoarea celei din urmă. Sarcina care-i mai rămăsese de îndeplinit consta în lărgirea perspectivei sale

filosofice, astfel încât să includă infirmitatea progresivă ca pe o parte naturală a procesului de îmbătrânire. Înfruntarea declinului necesită curaj, însă unul de un gen diferit față de cel cu care Gregory — învățat cu asumarea riscurilor fizice — îi obișnuise pe cei apropiați.

„Lașii mor de-o mie de ori înainte de-a muri în fapt;
Curajosul gustă moartea doar o dată
Din toate cele de-a mirărilea de care-am auzit
Ea-mi pare cea mai nelaloc de-a naște teamă;
În loc, să-ncuvințăm că moartea, un capăt necesar
Veni-va când veni-va.

WILLIAM SHAKESPEARE

În fapt, Gregory a avut nevoie să se detașeze, într-un fel sau altul, de poziția sa filosofică referitoare la moarte, cu scopul de a de a o privi dintr-o perspectivă personală și emoțională. Aceasta este linia de demarcație pe care fiecare trebuie să și-o descopere singur. Nu dorim să devenim atât de nonatașați, încât să pierdem din vedere valoarea — pentru noi și pentru alții — (a) vieții noastre.

PĂSTREAZĂ-ȚI SPIRITUL DESCHIS

Câtă vreme nu avem răspunsuri verificate referitoare la cele întâmplate după moarte și dacă te afli în căutarea de răspunsuri, trebuie să iei în calcul diferite posibilități și să te oprești asupra celei mai încărcate de valoare în ceea ce te privește. Păstrează-ți deschis spiritul, acceptând că nu știm cu adevărat ce înseamnă a fi viu sau mort. Personal, am trecut prin prea multe experiențe pentru

a fi satisfăcut cu ideea că moartea înseamnă nimic absolut. Cred că este posibil să gândim că există mai mult decât atât, însă am acceptat că nu cunoaștem căile de a-l afla.

Știm că moartea poate fi o despărțire foarte dureroasă. Fie că există sau nu ceva după moarte, persoana moartă trăiește mai departe în inimile noastre. Pe cei la care ținem, iubim să ni-i amintim. Ar trebui să ne amintim lucrurile bune și să le uităm pe cele rele — deși, așa cum a înțeles Shakespeare, aceasta funcționează adesea pe dos: „Răul pe care-l fac oamenii trăiește după plecarea lor, binele este adesea înmormântat cu oasele lor".

Cu cât ești mai aproape de cineva, cu atât mai dureroasă va fi moartea persoanei respective. Când doi oameni se apropie într-atât încât devin unul, ei au sentimentul că sunt reduși la o jumătate de persoană — niciunul nu simte o stare de incompletitudine câtă vreme celălalt îl completează, însă niciunul nu se simte întreg în sine însuși în absența celuilalt.

Moartea poate crea un gol adânc. Deși acest gen de atașament conține inerent uriașul potențial al durerii, nu vreau nici pe departe să spun că n-ar trebui să realizați o asemenea apropiere. Secretul constă în a iubi fără atașament egoist. Oamenii afectați pentru restul vieții de moartea celui drag sunt afectați de atașamentul, nu de dragostea lor. Este cu putință să iubești pe cineva din toată inima câtă vreme este în viață și să-i iubești memoria după ce moare, să râzi cu poftă la amintirea unor lucruri amuzante pe care le-a spus sau făcut și să verși o lacrimă atunci când ești trist pentru faptul că nu se află lângă tine. Însă nu este nici dezirabil, nici necesar să devii permanent înfășurat într-un cocon de jale. Dacă o parte a ta a murit odată cu persoana dispărută, dă-i atașamentului tău drumul să plece și vei deveni din nou un

întreg. De fapt, calitatea iubirii tale pentru cel dispărut se va îmbunătăți, iar debilitarea ta va înceta.

Dacă ai nevoie de ajutor pentru a da drumul atașamentului, există numeroase teorii și practici filosofice pe care le poți explora. Am sugerat câteva în prezentul capitol. Conform experienței mele, teoriile și practicile budiste sunt cele mai eficiente și mai sigure mijloace de depășire a mâhnirii — ele au fost concepute anume în vederea atingerii acest scop și au fost rafinate vreme de două milenii și jumătate. Filosofia budistă îți oferă cea mai sănătoasă dispoziție în fața mâhnirii; practicile ei te ajută să înlocuiești obiceirile distructive cu unele construcive.

Budismul a venit în Occident pe filiera mai multor tradiții — găsiți una care vi se potrivește. Toate au un numitor comun: Cele Patru Adevăruri Nobile ale lui Buda. 1. Viața aduce suferință. 2. Suferința are cauze identificabile. 3. Aceste cauze pot fi îndepărtate. 4. Practicile potrivite îndepărtează aceste cauze. Primele trei adevăruri sunt teoretice; există numeroase cărți care discută teoria. Al patrulea adevăr implică practica; există numeroase locuri în care puteți învăța s-o exersați. Nu are importanță dacă ești religios sau nu — la urma urmei, atât oamenii religioși, cât și cei nereligioși suferă. Budismul nu este interesat de Dumnezeul pe care-l venerezi sau pe care refuzi să-l venerezi; el vrea doar să afle dacă suferi. Atunci când ești pregătit, te poate ajuta să treci dincolo de durerea personală.

Când boala fizică pricinuiește suferință, dacă boala este vindecată, suferința încetează. Însă mulți oameni care nu sunt bolnavi fizic suferă uneori inutil sau suferă mai mult decât e nevoie din pricina unor probleme nerezolvate născute din chestiunile cotidiene ale existenței și dispariției. Suferința inutilă sau cea excesivă este ea însăși un soi de

problemă, pe care acest capitol — și această carte — v-au arătat cum s-o controlați filosofic. Doar atunci când sunteți sătui de suferința inutilă, veți face pași în direcția depășirii ei. Decizia vă aparține.

„Numai atunci când i s-a făcut lehamite de această boală, poate un om fi liber de boală. Înțeleptul nu e niciodată bolnav, întrucât e sătul de această boală, nefiind, prin urmare, bolnav."

LAO ZI



14. PRACTICAREA FILOSOFIEI CL
GRUPURI ȘI ORGANIZAȚ

„Mulțimea este neadevăr."

SØREN KIERKEGAARD

„Cei mai mulți dintre noi simțim la un moment dat imboldul, chiar dacă impulsul e de scurtă durată, de a încerca să rezolvăm problemele din societate și cei mai mulți dintre noi avem sentimentul că e datoria noastră să lăsăm această lume un pic mai bună decât am găsit-o."

CYRIL JOAD

Acestă carte a avut drept obiectiv central explorarea modului individual de lucru cu filosofia sau cel al utilizării acesteia în consilierea individuală; însă practica filosofică are totodată o arie mai largă de aplicare. Filosofii practicieni lucrează cu grupuri, în calitate de facilitatori, și cu organizații, în calitate de consultanți. Facilitarea de grup poate fi informală sau formală. Grupurile informale se reunesc regulat în cafenele filosofice cu scopul purtării de discuții publice. Grupurile formale participă la un proces numit dialog socratic, cu scopul de a răspunde la întrebări specifice. La fel ca și în consiliere, filosoful de grup va deveni un element consacrat al organizațiilor secolului al XXI-lea, cu locul său de parcare rezervat în garajul companiei. Prezentul capitol descrie, pe scurt, aceste activități filosofice și arată

modul în care grupul sau organizația din care faceți parte poate beneficia de pe urma lor.

CAFENELELE FILOSOFICE

În Europa, există deja pretutindeni cafenele filosofice, iar în prezent ele se răspândesc cu repeziciune și în America de Nord. Asemenea întâlniri filosofice informale trebuie să se conformeze doar câtorva cerințe de ordin tehnic; în fond, e nevoie doar ca un filosof doritor să organizeze cadrul în care să modereze discuții fie săptămânal, fie lunar, sau la alte intervale rezonabile. În lumea noastră dominată de înaltă tehnologie și ritm de viață trepidant, luxul explorării pe îndelete a lumii ideilor reprezintă un exercițiu aproape unic. În grupurile pe care le-am condus sau la care am participat, s-au adunat tot felul de oameni, însă o trăsătură care îi unea era adesea un sentiment al alienării în raport cu cultura de masă și o înțelegere a faptului că diminuarea valorii de piață a capacității de a gândi pe cont propriu o transformă pe aceasta din urmă într-o artă pe cale de dispariție.

Dacă îți este suficientă doar cultura de tip tabloid — vorbăria de la televizor, filmele fără conținut de idei, cărțile instant, viețile dispensabile —, ai la dispoziție o alimentație constantă, servită zilnic, a existenței lipsită de gândire. Însă dacă dorești mai mult, trebuie să cauți mult mai stăruitor. În lumea celor 57-de-canale-unde-nu-ai-ce-vedea ale televiziunii noastre, această permanentă căutare a ceva mai mult determină formarea grupurilor informale dedicate discuțiilor filosofice. Schimburile de idei reprezintă un bun de valoare — chiar dacă nu sunt listate la bursa de pe Wall

Street — și sunt în cea mai mare măsură gratuite. Cafenelele filosofice îi redau filosofiei destinația inițială, aceea de a oferi hrană pentru gândirea proprie vieții de zi cu zi și de a încuraja oamenii în direcția trăirii unor vieți mai profund examinate. Socrate a practicat filosofia în piață, primindu-i pe toți nou-veniții, dornic de a discuta cu oricine despre orice, oricând. Aceasta este tradiția pe care o urmează cafeneaua filosofică.

Lunar, moderez un Forum al Filosofului într-o librărie din Manhattan și un altul într-o cafenea faimoasă din Greenwich Village. Printre participanți, există mulți obișnuiți, care iau parte la întâlniri în fiecare lună, însă de fiecare dată văd și numeroase fețe noi. În general, participanții fac parte din toate categoriile umane ale New Yorkului și, prin urmare, reprezintă tot atâtea categorii ale umanității, în general. Cei mai mulți sunt angajați și studenți. Deși este posibilă fixarea unui subiect pentru fiecare ședință, de regulă, le permit celor adunați să ridice probleme care-i preocupă și las grupul să ducă discuțiile în direcția dorită.

Discuțiile tratează tot felul de subiecte, inclusiv probleme de mare calibru precum sensul, moralitatea, credința și dreptatea. Am moderat forumuri care dezbăteau modurile de depășire a alienării, însemnătatea tehnologiei pentru omenire și chiar modurile de a face cunoștință cu oameni noi. Problemele discutate în Partea a II-a a cărții de față și-au făcut adesea apariția și în cadrul grupurilor, nu doar în ședințele de consiliere individuală. Unii dintre obișnuiții acestor întâlniri își au propriile subiecte preferate, pe care le place să le arunce în discuție de fiecare dată; însă, indiferent de subiectul pe care-l abordăm, fiecare are de câștigat de pe urma ascultării opiniilor celorlalți. Nu te poți

aștepta la acord general în cadrul unui forum public. Însă ceea ce obții este cel puțin la fel de util: o ocazie de a supune vederile altora provocării, de a-ți avea propriile idei supuse provocării și de a învăța să reconciliezi sau tolera puncte de vedere opuse. Indiferent dacă, în cele din urmă, provocarea îți întărește sau, dimpotrivă, îți slăbește poziția, platforma ta filosofică se va întări.

În grupurile mele de discuții, există o singură regulă de bază: atitudinea civilizată. Adoptând o asemenea atitudine, membrii grupului practică în același timp și alte virtuți: răbdarea, solicitudinea, toleranța. Indiferent de subiectul aflat în discuție, exercitarea acestor virtuți reprezintă o lecție filosofică în și despre sine. De asemenea, descurajez invocarea de nume de autori și referirile la opere filosofice publicate. Discuțiile filosofice situate în afara cadrului academic se concentrează asupra a ceea ce gândești atât tu, cât și ceilalți membri ai grupului, nu asupra unui lucru din gândirea (asupra) căruia altcineva a făcut o carieră. Dacă grupul discută dreptatea, materia lui primă este constituită din experiențele particulare ale participanților, implicând cazuri de dreptate și nedreptate, și din gândurile lor mai generale despre subiect. Nu ai nevoie de un doctorat în filosofie pentru a trăi experiențe și a gândi tu însuți. Cei care doar invocă nume, încercând să-i impresioneze pe alții cu erudiția lor, pierd din vedere tocmai esența forumului.

„Căci omul care gândește cu propria minte face cunoștință cu autoritățile [domeniului său] din pricina opiniilor lui doar după ce le-a dobândit și numai ca o confirmare a lor, în vreme ce filosoful livresc pornește de la autoritățile sale, prin faptul că-și construiește opiniile în urma strângerii laolaltă a opiniilor acestora: astfel, mintea lui se aseamănă cu cea a

gânditorului pe cont propriu precum un mecanism automat se aseamănă cu un om viu."

ARTHUR SCHOPENHAUER

Regula conduitei civilizate este esențială atunci când ne ocupăm de subiecte fierbinți. Și, credeți-mă, aceasta ne conduce către întrebări și mai riscante decât cele pe care le auzi în emisiunile cele mai șocante de radio sau televiziune. În cadrul forumurilor mele, nu există cenzură sau tabuuri, câtă vreme regulile de bază sunt respectate, cu scopul de a ne ajuta să ne exercităm rațiunea în tandem cu exprimarea nepasională. Nu există gânduri de negândit — încercați numai să vă gândiți la un gând pe care nu-l puteți gândi! Abordăm probleme legate de rasă, sex, dreptate, religie, libertate, bani, droguri, educație, alături de subiecte care devin dificil dacă nu imposibil de examinat în mod deschis și sincer în societatrea noastră tot mai corectă politic.

Scopul călăuzitor al acestor grupuri este de a discuta lucruri care altminteri nu sunt discutate — fie din cauza dificultății, fie datorită complexității lor, fie a ambelor. Acest schimb de idei lipsit de rețineri ar trebui să caracterizeze America; astfel că, mulțumită câtorva librării și cafenele, ne-am stabilit teritoriul în care ne putem consacra în fiecare lună libertății individuale și libertății de expresie. Până în momentul de față, comisarii politici ne-au lăsat în pace, poliția gândirii n-a operat nicio arestare, iar ideologii hipersensibili nu ne-au dat în judecată pentru ofensă. Poate că trebuie să ne străduim mai mult.

În special în ceea ce privește subiectele sensibile, ne este de ajutor să aflăm despre modul în care alți oameni abordează lucrurile. De regulă, ne petrecem timpul în compania celor care gândesc în mod asemănător cu noi; fac

prinsoare că majoritatea prietenilor voștri vă împărtășesc cele mai multe dintre vederi. Suntem întotdeauna gata să oferim un crâmpei din ideile noastre pentru a îmbogăți pe cineva, însă ne îmbogățim adesea mai mult din crâmpeiul ideilor altcuiva. Ascultarea altor puncte de vedere nu-ți schimbă în mod necesar părerile privind un lucru sau altul, însă ar trebui să te determine cel puțin să gândești de două ori în legătură chestiunea în cauză. Este nevoie de exercitarea atitudinii deschise — ai nevoie de ea în momentul în care dispoziția ta filosofică prezentă nu te mai slujește cu succes. Trebuie să avem opinii, însă nu știm întotdeauna dacă ele sunt corecte sau greșite. Dacă vrei să păstrezi o filosofie de înaltă performanță, trebuie să o acordezi periodic, fiind dispus să faci schimbări atunci când acestea se cer.

Dacă ești intrigat(ă), sper că vei căuta — sau înființa — o cafenea filosofică în cartierul în care locuiești. Ia-ți marile probleme cu tine spre a le discuta acolo: Există limite ale toleranței sociale? Care este scopul educației? Care este cel mai bun mod de a-ți crește copiii? Posedă mass-media prea multă putere? Se află cultura noastră în declin? Care sunt ramificațiile înlocuirii tradiției scrise cu cea vizuală? Ce înseamnă o viață bine trăită? Cum putem face deosebirea dintre corectitudine și greșeală? Există căi obiective de a identifica binele și răul? Există sens și scop? Există Dumnezeu? Este genul lui Dumnezeu masculin sau feminin? Are aceasta vreo importanță? Poate fi moralitatea redusă la biologie? Este moralitatea o invenție umană? Ce este frumusețea? Ce este adevărul?

Dacă ați lucrat pe cont propriu sau împreună cu cineva, este posibil să fi atacat asemenea probleme, însă, cel mai probabil, v-ați concentrat asupra lucrurilor imediate, personale, care vă preocupau. Cu toate acestea,

marile întrebări se suprapun adesea cu cele mici. Abordarea chestiunilor mai largi vă va întări filosofia personală, făcând-o mai convingătoare și mai utilă în viața de zi cu zi. Marile întrebări rămân pe mai departe mari. Lucruri discutate acum 2 500 de ani în Atena rămân și astăzi actuale. Capacitatea de a discuta asemenea chestiuni aparține faptului de a fi viu și sănătos.

DIALOGUL SOCRATIC

Alături de răspândirea discuțiilor filosofice informale, prinde rădăcini în America de Nord și o metodă mai intens formalizată, cunoscută sub numele de dialog socratic. Reprezentând o modalitate organizată de a răspunde la unele dintre marile întrebări, dialogul socratic nu trebuie confundat cu metoda socratică (de care se leagă într-o oarecare măsură). Leonard Nelson — un filosof german cu nume englezesc — a schițat acest proces la începutul secolului al XX-lea. Ulterior, dialogul a fost rafinat, treptat, de practicieni germani, olandezi și, mai recent, americani.

Pentru a clarifica confuzia potențială, implicată de denumirea acestui proces, trebuie să explic de ce numele lui Socrate este invocat în două contexte diferite.

Teoria socratică a cunoașterii, în forma pe care ne-o relatează Platon, susține că noi ne aflăm în posesia cunoașterii încă de la naștere. Pus în fața unei întrebări dificile precum „Ce e dreptatea?“ e posibil să nu fii în măsură să oferi pe loc o definiție clară, însă vei putea, cel mai probabil, oferi câteva exemple de dreptate provenite din experiența personală. Însă, potrivit lui Socrate, dacă

poți da un exemplu a ceva, înseamnă că deja cunoști ce este acel ceva — măcar implicit, dacă nu și explicit. Acesta este fundamentul dialogului socratic în viziunea lui Nelson: un proces solid care te călăuzește către definirea explicită a ceea ce cunoști deja în mod implicit.

Socrate a fost faimos pentru examinarea la care-i supunea pe oameni prin intermediul unei serii de întrebări care-l ducea la scoaterea la iveală a unor contradicții în gândirea lor. Dacă îi ofereai lui Socrate o definiție neglijentă a dreptății și dacă ulterior el te-a condus către punctul în care ai recunoscut că definiția ta poate da naștere nedreptății, înseamnă că te-ai contrazis. În concluzie, definiția ta nu putea fi corectă. Din punct de vedere tehnic, această procedură este denumită metoda elenchică, însă ea este adesea cunoscută sub numele de metodă socratică. Observați că ea dezvăluie doar ceea ce nu este un lucru, nu ceea ce este. În fond, această metodă va dezvălui orice număr de definiții nefuncționale ale dreptății (sau a oricărui alt lucru aflat în discuție), însă nicio definiție utilizabilă.

Prin contrast, dialogul socratic caută să afle direct ce este lucrul în discuție. El folosește experiența personală drept bază a aflării unei definiții universale, care este atât explicită, cât și exactă, a lucrului respectiv. Este nevoie de exercitarea îndoielii individuale și de consensul obținut cu mari eforturi pentru a putea răspunde la întrebări precum „Ce este libertatea?“ sau „Ce este integritatea?“ Un asemenea lucru nu poate fi realizat în pauza de cafea; în practică, cele mai multe dialoguri socratice se desfășoară de-a lungul unui weekend întreg. Este nevoie de aproximativ două zile pentru a obține un rezultat în cadrul unui grup restrâns, ghidat de un facilitator antrenat. În fapt, două zile reprezintă un timp cam scurt, având în vedere dimensiunea

mizei. Vreau să spun că poți foarte ușor trăi o viață întreagă fără să știi cu exactitate ce este dreptatea, libertatea sau integritatea, chiar dacă ele au o importanță crucială pentru tine. Investirea unui weekend spre a putea privi îndeaproape una dintre aceste idei eterne, însă absconse, reprezintă timp cheltuit cu folos, după părerea mea. Este asemenea pornirii într-o expediție safari filosofică prin marele parc al propriei tale minți.

PROCESUL

Dialogurile socratice sunt cele mai eficiente atunci când au loc între cinci și zece participanți. Astfel sunt asigurate suficientă experiență personală, suficient timp pentru intervenția fiecărui participant și posibilitatea reală a ajungerii la un consens. Dacă sunt prea puțini prezenți, nu vor exista suficiente puncte de vedere pentru a îmbogăți procesul. Dacă sunt prea mulți, nu vei reuși niciodată să-i prinzi pe toți în același cadru de discuție.

Primul pas al unui dialog socratic este reprezentat de alegerea întrebării căreia i se va căuta răspuns. De regulă, acest lucru este stabilit anterior, însă până și această parte a procesului poate fi o întreprindere educațională. Cele mai bune întrebări iau forma „ce este X?“, unde X poate fi libertatea, integritatea, fericirea, împlinirea, speranța, dragostea ori altă idee majoră, dar inefabilă. Și alte formate pot funcționa, însă nu poți da greș cu formularea clasică.

Pasul al doilea constă în găsirea de către fiecare participant a unui exemplu din experiența personală care să-l încorporeze pe X. Acesta ar trebui să relateze simplu

un fapt care a încetat să se mai petreacă, cât mai puțin încărcat emoțional, pentru a putea fi relatat în mod obiectiv și — dacă este necesar — în detaliu. Fiecare participant își prezintă, pe scurt, exemplul în fața grupului.

În continuare, grupul alege, prin consens, un exemplu pe care să-l examineze în profunzime. Acesta va fi principalul vehicul folosit pentru ajungerea la o definiție, însă poți afla un răspuns indiferent de exemplul ales. Optați doar pentru un exemplu cu care fiecare se poate identifica într-o oarecare măsură, pentru a maximiza puterea de pătrundere a fiecăruia. Apoi scenariul selectat este repovestit mult mai detaliat, iar membrii grupului adresează toate întrebările clarificatoare pe care le au. Nu sunt permise întrebări ipotetice. În această etapă, la fel ca pe aproape întreg parcursul procesului, se vor cere doar faptele, relatate „la obiect“.

Pasul următor constă în dezmembrarea, de către grup, a povestirii în cele mai mici părți care o compun. Până și un lucru întâmplat într-un timp real, de unu sau două minute, poate conține câteva duzini de pași. Undeva, printre detaliile acum ordonate, se află exact ceea ce căutați. Se poate găsi într-un stadiu anume, între stadii, în două sau mai multe stadii, sau într-o combinație a acestora. Localizarea lui X marchează jumătatea drumului, întrucât, odată ce toată lumea cade de acord asupra locului în care se întâmplă X, puteți începe să stabiliți ce este X. Ideea aflată la baza întregului proces este că, dacă poți captura experiența propriu-zisă a unui lucru, poți identifica lucrul însuși. Faptul devine mai clar în momentul în care luați în discuție exemplul următor.

Mai departe, grupul formulează o definiție — de regulă o singură propoziție — care corespunde exemplului

de care dispuneți. Experiența asupră căreia vă concentrați vă oferă un bun punct concret de referință, apt de a vă verifica acuratețea. Dacă sunteți satisfăcuți, vă întoarceți la celelalte experiențe personale și verificați dacă acestea corespund definiției pe care ați derivat-o și modificați definiția în consecință, dacă e necesar. Voilà! Ați articulat o definiție universală.

Stadiul final constă în încercarea de a invalida definiția, folosind contraexemple diferite față de cele deja prezentate. Acesta este singurul moment din dialogul socratic în care sunt permise situațiile ipotetice. Dacă puteți contrazice definiția, o rafinați în mod corespunzător. Veți fi probabil surprinși să vedeți cât de bine rezistă definiția voastră atent construită chiar și în aceste circumstanțe ostile.

CE ESTE SPERANȚA?

Un exemplu specific va face procesul mai ușor de înțeles. Un grup pe care l-am condus recent a ales „Ce este speranța?" drept subiect al ședinței noastre, desfășurate de-a lungul unui weekend. Pentru a porni într-un ritm accelerat în această direcție, toată lumea a venit la întâlnirea de sâmbătă dimineața cu exemple personale deja pregătite, astfel că am început prin a le prezenta.

O femeie a vorbit despre speranța ei de a obține un contract de închiriere a unui apartament de care atât ea, cât și partenerul ei se îndrăgostiseră la prima vedere. Contractul lor curent de închiriere se apropia de sfârșit, iar noul apartament li se părea perfect, însă, vreme de câteva zile — până la sosirea documentelor — au trăit în suspans,

neștiind dacă au fost preferați sau nu (au aflat curând după aceea că au obținut contractul). Un bărbat a vorbit despre speranța cu care a așteptat o scrisoare de la o femeie cu care avusese o legătură romantică scurtă, însă intensă și care se mutase recent din oraș. Ea îi spusese că va scrie imediat ce se va acomoda în noul loc; el și-a verificat poșta în fiecare zi, însă scrisoarea n-a mai venit. O ziaristă a vorbit despre speranța ei ca portretul publicistic pe care îl făcuse unuia dintre eroii ei personali să fie publicat de revista pe care o socotea cea mai potrivită pentru el — lucru care ulterior s-a și întâmplat. Un bărbat care îndeplinea numeroase munci voluntare în cadrul comunității din care făcea parte a spus că spera ca acestea să-i deschidă drumul către alte slujbe, plătite. Ulterior, și-a lansat propria afacere exact în acest mod. În sfârșit, o femeie care emigrase în America — lucru care a necesitat sacrificii personale și profesionale considerabile — a discutat despre speranța ca fiica ei să se poată bucura de beneficii și oportunități inexistente în țara de baștină.

Având la dispoziție aceste variante, grupul a decis să înceapă lucrul pornind de la experiența bărbatului care aștepta scrisoarea. Sam a repovestit istoria privitoare la aceasta în detaliu și a răspuns la numeroase întrebări. Împreună, membrii grupului au împărțit povestea în douăzeci și trei de pași (1. În liceu, am cunoscut două surori. 2. Am devenit prieteni. 3. Am invitat-o pe una dintre surori la concert. ... 6. Câțiva ani mai târziu, cealaltă soră m-a vizitat, neașteptat, acasă. ... 21. I-am căutat scrisoarea în cutia poștală) și au căutat stadiul exact în care speranța și-a făcut apariția. În acest caz, au găsit speranța în cinci stadii separate, printre care cel cu numărul 21, menționat mai sus, și numărul 11: „Am plănuit să petrecem timp împreună în vara care urma“.

Odată ce au identificat speranța, am revenit la întrebarea: „Ce este speranța în acest exemplu?“ După deliberări îndelungate, grupul a ajuns la definiția următoare: „Speranța este acțiunea bazată pe așteptarea unui rezultat preferat, aflat în acord cu cursul vieții persoanei respective“. Prin urmare, a fost elaborată o încercare de definiție universală, pornind de la un exemplu particular.

După aceasta, ne-am întors la celelalte patru exemple prezentate și ne-am modificat definiția, astfel încât să li se aplice și lor în aceeași măsură ca și exemplului selectat inițial. Luând în calcul complicațiile suplimentare, grupul a stabilit că „speranța reprezintă menținerea așteptării unui rezultat preferat, aflat în acord cu experiența curentă de viață a persoanei în cauză“ (înlocuind *acțiunea* cu *menținerea* și *cursul* cu *experiența*).

Membrii grupului au fost satisfăcuți de faptul că această definiție se aplica fiecărui stadiu din cadrul fiecărui exemplu, cu excepția unuia singur: femeia care avea speranțe privitoare la oportunitățile fiicei ei nu credea că definiția era valabilă în ceea ce-o privea. Am căzut de acord că a avea speranțe pentru tine însuți și a avea speranțe pentru altcineva sunt lucruri diferite, însă am descoperit că, în cel de-al doilea caz, o ușoară modificare a definiției va fi suficientă: „ ... în acord cu experiența curentă de viață a celeilalte persoane“.

În continuare, am testat acea definiție cu ajutorul exemplelor ipotetice, iar ea a rezistat. Un exemplu ipotetic pe care l-am folosit a fost cel al Cenușăresei, care spera să fie remarcată de către prinț. Dezbaterea s-a axat pe întrebarea dacă această așteptare făcea parte din experiența ei curentă de viață, fiind, prin urmare, speranță — nu fantezie — și dacă da, era ea acoperită de definiția noastră?

Am convenit că era, de vreme ce scenariul nu era imposibil în cazul ei. Probabil că, dacă ea însăși n-ar fi crezut că era posibil ca o fată de la bucătărie să intre în favorurile unui prinț, speranța ei va fi trecut pe tărâmul fanteziei. Cu această concluzie, weekendul nostru se apropia de sfârșit, iar de-a lungul parcursului pe care l-am străbătut cu investigația, definiția noastră a rezistat ferm.

Ca în toate dialogurile izbutite, pe parcursul dezbaterii noastre și-au făcut apariția numeroase probleme colaterale, pe care nu le-am putut rezolva la momentul respectiv. Întregul proces te face să reflectezi profund asupra propriilor experiențe, astfel că este normal ca uși suplimentare să se deschidă pe parcurs. În cazul nostru, a trebuit să fim atenți să nu ne lăsăm atrași către întrebări interesante de genul: „Necesită înțelegerea speranței existența unui rezultat particular, fie bun, fie rău?" „Putem înțelege speranța fără a ști care este rezultatul ultim?" „Este cunoașterea șanselor ca un lucru să se întâmple importantă în identificarea speranței?" „Poate speranța avea o durată nedefinită, sau este limitată în timp?" „Poate speranța nutrită pentru altcineva reflecta altruism, sau implică întotdeauna un interes personal?" „Care este deosebirea dintre speranță și fantezie?" Am convenit de comun acord să inventariem aceste subiecte până la sfârșitul dialogului principal și să le abordăm atunci, dacă ne rămânea timp. (În ciuda speranței noastre, n-am mai avut timp.)

Este instructiv să comparăm definiția noastră consensuală a speranței, la care a ajuns un grup de oameni obișnuiți — un scriitor, un psiholog, un educator, un student și un manager — cu definiții oferite de câțiva filosofi faimoși. Hobbes, de pildă, scria: „Pasiunea pentru un lucru, împreună cu ambiția de reuși, se numește Speranță". Schopenhauer,

la rândul lui, definea speranța drept „confundarea dorinței pentru un lucru cu probabilitatea lui". Să ne amintim, grupul nostru nota că „speranța reprezintă menținerea așteptării unui rezultat preferat, aflat în acord cu experiența curentă de viață a persoanei în cauză". După părerea mea, realizarea grupului a fost egală, dacă nu chiar superioară celei a lui Hobbes și a fost mult superioară ideii lui Shopenhauer, care, evident, s-a abătut către un subiect colateral, pe care grupul nostru l-a identificat astfel: „Este cunoașterea posibilității întâmplării unui lucru importantă în identificarea speranței?" Faptul că un grup reflexiv de oameni, de altfel cât se poate de obișnuiți, poate formula o definiție de prima clasă a speranței de-a lungul unui singur weekend reprezintă o mărturie atât a înțelegerii filosofice care dormitează latent în mintea umană, cât și a forței metodei lui Nelson de a o trezi.

Dialogul socratic este o întâlnire cu înțelepciunea vie, pe care fiecare ar trebui s-o trăiască măcar o dată. Însă vă puteți bucura de ea pe deplin numai atunci când sunteți personal pregătiți pentru această întreprindere. Nu există o cale mai bună de a ajunge la unele din cele mai complexe întrebări care vă jalonează viața. În America, acest trend se află abia la început (în Germania, te poți înscrie la dialoguri socratice cu durata de un weekend, în stațiuni). Prevăd o vreme în care fiecare student la colegiu va consacra un weekend — din cei patru ani petrecuți în sălile de curs — unui dialog socratic. Dialogurile pot fi, de asemenea, facilitate în toate locurile în care aveți grupuri interesate: centre comunitare, cămine de bătrâni, școli, stațiuni balneare, centre de dezvoltare umană. Unul dintre colegii mei — Bernard Roy — le face promoție pe un transatlantic. Soare, mare și Socrate. Înscrieți-mă și pe mine.

Sarcina facilitatorului constă în dirijarea grupului de-a lungul fiecărei faze a dialogului, în particular în asigurarea atingerii unui consens real la nivelul fiecărui stadiu, înainte de a trece la stadiul următor. Îndoieli care nu sunt abordate și soluționate își fac întotdeauna apariția, maturizate, în etapele următoare, când grupul va fi pornit deja, probabil, într-o direcție greșită. Facilitatorul funcționează asemenea dirijorului unei orchestre, fără a avea o voce în corul general, însă asigurându-se că toată lumea cântă cum se cuvine, frumos și la unison.

Participanții la un dialog socratic descoperă, de asemenea, ceva virtual necunoscut în Occident, și anume luarea deciziei prin consens. Am moștenit multe alte modele de construire a răspunsurilor la întrebări, însă majoritatea sunt profund defectuoase. De pildă, lanțul de comandă transmite directive care trebuie duse la îndeplinire, fie că sunt sau nu rezonabile. Sau comitetele — metodă favorizată de mediul cademic — care decid în toate genurile de chestiuni, bazându-se pe tot felul de criterii, mai puțin cele rezonabile (de pildă, sosirea pauzei de prânz) sau ajung la decizii de compromis cu care nimeni nu este cu adevărat de acord, doar cu scopul de a evita decizii cu care anumiți oameni vor fi în puternic dezacord. Un alt exemplu: slăbiciunea majoră a alegerilor desfășurate la urne constă în faptul că votanții se decid asupra unui candidat prin înscrierea unui X în dreptul numelui lui în loc de a explora ce înseamnă a fi cel mai bun candidat pentru un post sau altul. Multă lume votează din obișnuință sau sub influența unei campanii defăimătoare.

Însă în cadrul dialogului socratic, grupul de participanți merge până la rădăcina problemei, până la esența acesteia. Deciziile sunt cântărite și comparate

metodic. Există consens, nu însă și compromis. Fie ajungi la adevărul necosmetizat, fie îți epuizezi timpul încercând.

FILOSOFUL INSTITUȚIEI

Perioada de glorie a producției manufacturiere americane, cunoscută sub numele de Epoca de Aur a Capitalismului, s-a întins, în linii mari, între finele celui de-al Doilea Război Mondial și începuturile falsei crize energetice din 1973. Copiii născuți în acea eră prosperă sunt denumiți *baby-boomers*; mulți dintre noi am ajuns la maturitate în anii 1960. Acea perioadă de prosperitate fără precedent în America a fost, de asemenea, martora apariției unei profesii neprevăzute care a contribuit la abundența epocii. Psihologia behavioristă s-a unit cu industria manufacturieră și a produs o odraslă hibridă: psihologul industrial. În vreme ce Revoluția Industrială s-a concentrat asupra dezvoltării unor mașinării și linii de asamblare tot mai eficiente, ea a supus abuzurilor și și-a exploatat, adesea nemilos, resursele umane — după cum Charles Dickens și Karl Marx ne amintesc cu tărie. Acum luați în evidență psihologul industrial al secolului al XX-lea, care răspunde la întrebările următoare: Dat fiind procesul manufacturier de vârf, cum putem produce angajați de vârf? Putem construi mașini și concepe linii de asamblare productive, însă cum putem motiva, cu costuri eficiente, muncitorii și managerii în vederea atingerii eficienței maxime?

Răspunsul cel mai scurt s-a dovedit a fi ceva de genul „Vopsiți pereții în verde și transmiteți muzică ambientală". Și chiar și cei cărora le displac pereții verzi și care urăsc muzica ambientală sunt de acord că psihologul

industrial a realizat simbioza între bicepsul industriei și știința motivației.

Privit retrospectiv, el a fost unul dintre precursorii primitivi ai filosofului instituției. Mulțumită multinaționalismului și civilizației globale, economia americană se deplasează de pe un fundament al fabricării de bunuri pe unul al creării de servicii. Anterior, legătura vitală fusese cea dintre corpurile umane și mașinile solide, iar întrebarea operațională era: „Cum poate fi cel mai bine mecanizată performanța umană?" Răspuns: „Angajează un psiholog industrial și acesta îți va spune cum." În prezent, legătura vitală este alta, între mințile oamenilor și structurile fluide, adesea amorfe, precum ciberspațiul. În consecință, întrebarea operațională devine: „Cum poate fi cel mai bine sistematizată performanța umană?" Răspuns: „Angajează un consultant filosofic și acesta îți va spune cum." Acesta este tabloul general.

Acest lucru e serios, real și în plină desfășurare. În America de Nord, Marea Britanie, Europa și în alte părți, filosofii lucrează — în diverse posturi — în calitate de consultanți ai guvernelor, industriilor și grupurilor profesionale. Training aplicat dilemelor sau integrării, precum și scurte dialoguri socratice fac obiectul unor campanii promoționale adresate agențiilor guvernamentale, corporațiilor și organizațiilor profesionale.

Unii consultanți filosofici — precum colegul meu Kenneth Kipnis — s-au specializat în elaborarea de declarații de obiective și coduri etice pentru organizații și în construcția de workshop-uri menite a le implementa. Nu poți să le transmiți pur și simplu (prin fax sau e-mail) angajaților tăi un cod etic și apoi să aștepți ca acesta să fie aplicat în mod automat. Consultanții manageriali au încercat acest

lucru ani de zile: n-a funcționat niciodată. (În plus, este util să știi câte ceva despre etică, lucru necunoscut majorității consultanților manageriali.) Angajații au nevoie să participe la exerciții etice concrete, pentru a înțelege aplicarea principiilor etice abstracte, cât și pentru a anticipa și rezolva conflictele potențiale dintre morala lor privată și codurile lor de conduită profesională. Consultanții filosofici oferă aceste servicii, alături de multe altele.

În Statele Unite, conformarea la normele etice reprezintă o preocupare crescândă pentru marile corporații, dat fiind că ele sunt tot mai adesea făcute responsabile din punct de vedere legal pentru acțiunile angajaților lor. Există îndrumări federale specifice de acordare a sentințelor pe care instanțele de judecată le folosesc în compensările pentru daune. Dacă organizația ta este conformistă din punct de vedere etic (cu alte cuvinte, a introdus un training corespunzător privitor la etica locului de muncă), daunele financiare pot fi diminuate semnificativ. Dacă, dimpotrivă, organizația nu este conformistă din punct de vedere etic, daunele pot crește semnificativ. Întrebarea care decurge de aici este: „Pe cine ar trebui să angajezi, care să fie în măsură să conceapă, să implementeze și să urmeze programul tău de conformare etică?“ Alegerea este între consultantul managerial, care nu știe aproape nimic despre etică, dar recunoaște o oportunitate de afaceri atunci când aceasta își face apariția, și consultantul filosofic, care cunoaște mai multă etică decât vei avea nevoie să știi vreodată și poate evalua, concepe, implementa și urma programul de care ai nevoie. Nu trebuie să stai pe gânduri pentru a decide.

Chiar dacă cinicii ar putea numi conformismul etic asigurare ieftină, eu îl socotesc un stimulent puternic al îmbunătățirii locului de muncă. Pare destul de limpede

faptul că organizațiile virtuoase sunt mai funcționale decât cele vicioase. Fără îndoială, poți avea o afacere profitabilă cu o etică de șarpe: tot soiul de delincvenți, artiști ai înșelăciunii și, ocazional, avocați, operează în acest fel. Însă asemenea oameni au nevoie să privească în permanență peste umăr, să inducă în eroare poliția și alți investigatori, să fie pregătiți pentru represalii, neștiind niciodată când faptele lor incorecte vor ieși la suprafață. Aceasta nu este o viață bine trăită sau de invidiat. Poți, de asemenea, avea o afacere profitabilă cu o agendă etică impecabilă, să beneficiezi de bunăvoința clienților, să te bucuri de armonia locului de muncă și să-ți câștigi imaginea publică pozitivă conferită de faptul de a fi etic. Aceasta este o viață mult mai de invidiat. Etica este bună pentru tine și pentru afaceri. Consultantul filosofic îți construiește o scară care îți permite să ieși din groapa cu șerpi.

De fapt, practica filosofică la nivel organizațional încorporează toate lucrurile pe care le-am discutat în această carte. Filosoful cu normă întreagă al instituției consiliază angajații, în mod individual, pentru a-i ajuta la rezolvarea problemelor care interferează cu îndeplinirea sarcinilor lor de serviciu, facilitează workshop-uri pentru echipele de furnizori de servicii sau manageri, în scopul îmbunătățirii performanțelor lor și se consultă cu eșaloanele de conducere în scopul îmbunătățirii eticii și dinamicii instituționale.

Directorii executivi luminați s-ar putea întreba, de pildă, care este responsabilitatea lor privitoare la asigurarea asistenței medicale pentru angajații lor ori modalitatea de abordare, în modul cel mai uman posibil, a concedierilor sau reducerilor de personal. Angajații pot consulta un filosof cu scopul de a rezolva conflicte intervenite între ei — de pildă, intervenția filosofică la

nivelul departamentului în care lucra Vincent l-ar fi putut ajuta pe el și pe colegii lui care aveau obiecții privitoare la tabloul care-i decora biroul. Sau o temă generală referitoare la modul de gândire a lucrătorilor poate constitui un subiect potrivit pentru o prezentare filosofică. Eu conduc workshop-uri pentru grupuri de femei director executiv preocupate de „tavanul de sticlă“ și de modurile de a-l sfărâma și de a trece dincolo de el. De asemenea, conduc ședințe de „training al discernământului“ pentru angajați care nu mai pot face deosebirea dintre ofensă și vătămare. Conduc workshop-uri consacrate integrității etice și valorii morale, care ajută la prevenirea și aplanarea conflictelor apărute în urma sporirii diversității forței de muncă, atât din punct de vedere al sexelor, cât și etnic.

Toate aceste activități filosofice sunt cruciale pentru obținerea maximului posibil de la muncă și viață cu cât mai puține fricțiuni. În zorii noului mileniu, am lăsat de mult în urmă vremea în care tapetul verde, muzica ambientală, terapia de grup și tranchilizantele îți puteau reda bucuria unei zile. De vreme ce americanii sunt tot mai înclinați către filosofie, companiile Americii ar trebui să țină pasul. De fapt, ele ar putea chiar să deschidă drumul.

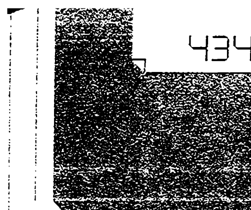
ULTIMUL CUVÂNT

Gradul de libertate în care trăim depinde atât de sistemul nostru politic, cât și de vigilența noastră în apărarea libertăților acestuia. Durata vieții noastre depinde atât de genele noastre, cât și de calitatea asistenței noastre medicale. Calitatea vieții noastre — altfel spus, reflexivitatea, noblețea, virtuozitatea, bucuria, iubirea, pe care le manifestăm —

depinde atât de filosofia noastră, cât și de modul în care o aplicăm tuturor celorlalte lucruri. Viața examinată este o viață mai bună și ne stă în putere să ajungem la ea. Încercați Platon, nu Prozac!

RESURSE ADITIO

APEN



434

Acesta este o scurtă trecere în revistă a celor peste șaizeci de filosofi și lucrări clasice menționate în cartea de față, ale căror idei le găsesc utile în consilierea filosofică. Există mulți alți gânditori pe care nu i-am amintit cu această ocazie. Însă în cele ce urmează, puteți citi câte ceva despre cei mai importanți.

ARISTOTEL, 384-322 î.Hr.
Filosof, om de știință și naturalist grec

Teme: logica, metafizica, etica
Refren: Numărul de Aur (evitarea extremelor în idealuri și comportament)
Succese de public: *Metafizica, Etica nicomahică*

Ca student în Academia lui Platon, principala preocupare a lui Aristotel a fost cunoașterea, obținută prin observarea fenomenelor naturale. A avut o pasiune deosebită pentru gruparea lucrurilor pe categorii (a scris chiar o carte intitulată *Categoriile*). Practic, este inventatorul logicii și pionierul mai multor științe. De asemenea, a fost dascălul lui Alexandru Macedon. Vreme de aproape două milenii, Aristotel a fost cunoscut sub numele de „Filosoful".

AUGUSTIN, 354-430
Filosof și teolog nord-african

Temă: păcatul originar
Refren: Răsplata nu are loc pe lumea aceasta.
Succese de public: *Mărturisiri, Cetatea lui Dumnezeu*

Augustin, episcop de Hippo și platonician, s-a întâmplat să fie la Roma când a fost alungat de Alaric în 410. Însă Roma se convertise deja la creștinism și se presupunea

că prin aceasta se afla sub protecția lui Dumnezeu. Augustin a adus o soluție conciliatoare la această problemă prin inventarea doctrinei păcatului originar. Este, de asemenea, faimos datorită unei rugăciuni din *Mărturisirile* sale: „Fă-mă cast..., dar nu încă."

MARC AURELIU, 121-180
Împărat roman și filosof stoic
Temă: stoicismul
Refren: Nu supraevalua ceea ce alții îți pot răpi.
Succes de public: *Meditațiile*

„Chiar și într-un palat, e posibil să trăiești o viață bună." Marc Aureliu n-a fost un împărat pe de-a-ntregul fericit, însă s-a consolat cu filosofia stoică. Atunci când oamenii vorbesc despre nevoia de „a lua lucrurile filosofic", ei se gândesc, de regulă, la atitudinea stoică — mai precis, indiferența față de durerile și plăcerile lumești.

FRANCIS BACON, 1561-1626
Filosof și politician britanic
Temă: empirismul
Refren: Cunoașterea este putere.
Succese de public: *Novum Organum*, *The Advancement of Learning*

Părintele revoluției științifice, Bacon a promovat generalizarea pornită de la ipostaze specifice ale fenomenelor observate, la legi sau teorii științifice, care pot fi testate cu ajutorul experimentelor. A fost victima unuia

dintre propriile experimente, îmbolnăvindu-se fatal de pneumonie, în urma încercărilor de a congela pui de găină în Hampstead Heath.

SIMONE DE BEAUVOIR, 1908-1986

Filosof și feministă franceză

Teme: existențialism, feminism

Refrene: responsabilitatea morală, deosebirile naturale dintre sexe

Succese de public: *Al doilea sex, Etica ambiguității*

Simone de Beauvoir a fost atât o susținătoare fidelă a variantei de existențialism a lui Jean-Paul Sartre, cât și prietena acestuia. De asemenea, este autoarea unor scrieri filosofice elocvente, privitoare la diferențele dintre sexe și consecințele lor sociale.

JEREMY BENTHAM, 1748-1832

Filosof britanic

Temă: utilitarismul

Refren: fericirea maximă a majorității

Succese de public: *Introduction to the Principles of Morals and Legislation*

Fondatorul utilitarismului, Bentham are ca principal argument ideea că acțiunile sunt morale dacă maximizează plăcerea și minimizează durerea celor afectați de ele. Acesta a fost denumit „calculul hedonist". Osemintele ceruite și înveșmântate ale lui Bentham sunt expuse pe coridoarele University College din Londra, al cărui fondator

este. Potrivit testamentului său, rămășițele sale trebuie transportate în sala Senatului în fiecare an, cu ocazia adunării generale, la care Bentham este trecut ca „prezent, dar fără a vota".

HENRI BERGSON, 1859-1941

Filosof și umanist francez, laureat al Premiului Nobel pentru Literatură în anul 1927

Teme: vitalismul, dinamismul

Refren: elan vital („forța vieții", care nu poate fi explicată de către știință)

Succes de public: *Evoluția creatoare*

Bergson a criticat perspectivele mecaniciste și materialiste asupra lumii, pledând în favoarea unei abordări mai pronunțat spirituale (însă nu în mod necesar religioasă) a vieții.

GEORGE BERKELEY, 1685-1753

Filosof și episcop irlandez

Temă: idealismul

Refren: A fi înseamnă a fi perceput.

Succese de public: *A Treatise Concerning the Principles of Human Knowledge, Three Dialogues between Hylas and Philonous*

Berkeley a negat existența independentă a lucrurilor materiale, argumentând că realitatea este constituită din minți și din ideile lor. Lucrurile există doar în măsura în care sunt percepute. Prin aceasta, Berkeley s-a

apropiat de crezul lui Buda, potrivit căruia fenomenele sunt creații ale minții.

BHAGAVAD GITA, 250 î.Hr.- 250 d.Hr.

Poem epic antic indian, cea de-a șasea carte a Mahabharatei, autor anonim (atribuit înțeleptului mitic Vyasa)
Teme: conștiința spirituală, stingerea dorinței, datoria, karma
Refren: Atman este una cu Brahma(n): sufletul tău personal este o parte a sufletului divin universal.

Bhagavad Gita abundă în învățături utile despre suferința umană, despre cauzele și modalitățile vindecării ei. Conține doctrina clasică a reîncarnării și a progresului pe calea spirituală către conștiința cosmică.

ANICIUS BOETHIUS, APROX. 480-524

Filosof, teolog și consul roman
Teme: platonismul, creștinismul, păgânismul
Refren: folosirea filosofiei la dobândirea unei perspective asupra tuturor lucrurilor.
Succes de public: *Consolările filosofiei*

Boethius, aristocrat roman, a cunoscut o ascensiune considerabilă în ierarhia puterii înainte de a cădea în dizgrație și a fi condamnat la moarte. Și-a scris capodopera—a cărei forță de inspirație dăinuie în continuare—în închisoare, în vreme ce-și aștepta execuția.

MARTIN BUBER, 1878-1965

Filosof și teolog germano-evreu

Teme: relațiile umane și relația uman-divin
Refren: Eu-El (obiect) versus Eu-Tu
Succes de public: *Eu și Tu*

Pentru Buber, relațiile sunt fie conexiuni reciproce între egali, fie relații între subiect și obiect, implicând un grad de control al unuia asupra celuilalt. Relațiile dintre oameni și cele dintre oameni și Dumnezeu ar trebui să fie relații de prim ordin (Eu-Tu, spre deosebire de relațiile Eu-El (obiect)).

BUDA (SIDDHARTHA GUTAMA), 563-483 î.Hr.
Înțelept și învățător indian
Temă: budismul
Refren: cum să depășim suferința sufletească
Succese de pubic: *Celle patru adevăruri nobile, Dhammapada* și numeroase *Sutra* (învățături) consemnate de către adepții săi

„Buda“ este un titlu însemnând „cel luminat“ sau „cel care s-a trezit întru adevăr“. Siddharta Gutama a fost fondatorul budismului. Învățăturile și practicile lui, care alcătuiesc o ramură neortodoxă a teologiei/filosofiei indiene, indică cea mai clară cale de a trăi o viață lipsită de durere, plină de sens, utilitate și compasiune, fără a invoca superstiția religioasă. Pe de altă parte, unii oameni practică budismul ca pe o religie. Indiferent cum este practicat, budismul are în centru puritatea.

ALBERT CAMUS, 1913-1960
Romancier și filosof francez, laureat al Premiului Nobel pentru literatură, în anul 1957

Temă: existențialismul
Refren: Fă lucrul just, chiar dacă universul este crud sau lipsit de sens.
Succese de public: *Străinul, Ciuma*

Romanele și eseurile lui Camus explorează experiența faptului de a nu crede în nimic în afară de libertatea și acțiunile individuale și implicațiile morale ale acestui mod de gândire.

THOMAS CARLYLE, 1795-1881
Om de litere, istoric și critic social scoțian
Teme: individualismul, romantismul
Refren: Realizările sunt individuale.
Succese de public: *On Heroes, Hero-Worship and the Heroic in History*

Calvinist inconsecvent, Carlyle a respins atât perspectiva mecanicistă, cât și pe cea utilitaristă asupra lumii, în favoarea unui punct de vedere dinamic. A crezut în moralitatea individuală a „omului puternic și drept", opusă voinței maselor și influenței evenimentelor comune. Fapt interesant, a crezut, de asemenea, că niciun șarlatan n-ar putea întemeia vreodată o mare religie.

CHUANG ZI, 369-286 î.Hr.
Înțelept-filosof chinez, al cărui renume de taoist e întrecut doar de Lao Zi
Temă: taoismul (înțelegerea „căii", ordinea naturală a lucrurilor)

Refren: Învață să obții (lucrul de care ai trebuință) prin *wu-wei* (non-acțiune).
Succes de public: *Operele complete ale lui Chuang Zi.*

Chuang Zi a fost un taoist exemplar, care însă nu s-a autodenumit niciodată astfel. El a căutat căi de trăire a unei vieți în binefacere și dreptate, cu umor, lipsită de zbucium și neîngrădită de convențiile sociale și civile.

CONFUCIUS (KUNG FU ZI), 551-479 î.Hr.
Filosof, învățător și înalt funcționar guvernamental chinez
Temă: confucianismul
Refren: Urmează Calea, prin ritual, serviciu și datorie.
Succes de public: *Analectele*

Confucius a pledat pentru guvernarea prin virtute, nu prin forță. Potrivit concepției sale, fericirea este atinsă prin urmărirea excelenței în viața personală și în cea publică. A susținut pietatea, respectul, ritualul religios și actele drepte, în calitate de componente ale viețuirii armonioase. Influența sa în cadrul culturii chineze este comparabilă cu cea a lui Aristotel în Occident, putând fi chiar mai mare decât a acestuia din urmă.

RENÉ DESCARTES, 1596-1650
Filosof și matematician francez
Teme: scepticismul, dualismul
Refren: „Gândesc, deci exist."
Succese de public: *Meditații, Discurs asupra metodei*

Descartes, unul dintre fondatorii filosofiei moderne, ne-a dăruit distincția categorică dintre materie și spirit (dualismul cartezian). El a subliniat importanța certitudinii, atinsă prin intermediul îndoielii, ca fundament al cunoașterii. S-a străduit să unifice științele într-un sistem de cunoaștere unic. A fost dascălul reginei Cristina a Suediei.

JOHN DEWEY, 1859-1952

Filosof, educator și reformator social american

Temă: pragmatismul
Refren: Cercetarea are calitatea autocorectării.
Succese de public: *Reconstruction in Philosophy*, *Experience and Nature*, *The Quest for Certainty*

Dewey a popularizat idealuri ca cel pragmatic, științific și democratic. A căutat să-i facă pe educatori să prețuiască procesul de investigare în locul învățării pe de rost a cunoașterii. Filosofia lui Dewey a fost dusă la o extremă tragică în cadrul educației americane de sfârșit de secol XX, având drept rezultat demonizarea cunoașterii și transmiterea pe de rost a barbariei.

ECCLESIASTUL, APROX. SECOLUL AL TREILEA î.Hr.

Rege la Ierusalim (în ebraică Koheleth), identificat uneori cu Solomon

Temă: scopul și modul de trăire a vieții
Refren: „Totul e deșertăciune și vânare de vânt."
Succes de public: *Ecclesiastul* (carte a Vechiului Testament)

Ecclesiastul a fost preocupat de egoismul și de caracterul muritor al omului. Scrierile sale pot fi interpretate atât în mod optimist, cât și pesimist și au fost în câteva rânduri interzise de către rabinii care le-au socotit prea hedoniste. Ecclesiastul a inspirat titluri de romane (de pildă, *Earth Abides* și *The Sun Also Rises*) și versurile șlagărului formației The Byrds, „Turn, Turn, Turn“. De asemenea, a furnizat câteva mari aforisme (de exemplu, „Nimic nou sub soare“ sau „Aruncă-ți pâinea pe ape“).

EPICTET, APROX. 55-135
Filosof și învățător roman
Temă: stoicismul
Refren: atașamentul exclusiv față de lucrurile aflate total în puterea ta (precum virtutea)
Succese de public: *Discursuri, Enchiridion*

Sclav eliberat și dascăl al lui Marc Aureliu, Epictet s-a concentrat asupra umilinței, filantropiei, autocontrolului și independenței spirituale. Se spune despre el că a fost caracterizat de o mai mare seninătate decât cea a împăratului pe care l-a slujit.

EPICUR, 341-270 î.Hr.
Filosof și învățător grec
Temă: înțelepciunea practică
Refren: superioritatea plăcerilor contemplative asupra celor hedoniste
Succese de public: *Despre natură* (din care au supraviețuit doar fragmente), *De Rerum Natura* (poem care reflectă filosofia lui Epicur, scris de Lucrețiu)

Deși epicurianismul a fost pe undeva identificat în mod eronat cu hedonismul („Mănâncă, bea și te veselește, căci mâine vei muri"), Epicur a pledat, de fapt, pentru plăcerile moderate, precum prietenia și aspirațiile estetice. A întemeiat una dintre primele „comune" (asociații obștești)—„Grădina" și a privit filosofia ca pe un ghid practic al vieții. A fost, probabil, cel dintâi hippy.

KHALIL GIBRAN, 1883-1931

Poet și filosof american de origine libaneză

Temă: romantismul arab
Refrene: imaginația, emoția, puterea naturii
Succes de public: *The Prophet*

Frumoasa carte de aforisme filosofice a lui Gibran a devenit și a rămas una dintre favoritele multora dintre adulții tineri.

KURT GÖDEL, 1906-1978

Matematician, logician și filosof ceho-germano-american

Temă: teoremele incompletitudinii
Refren: Nu orice poate fi probat sau infirmat.
Succes de public: *On Formally Undecidable Propositions of Principia Mathematica and Related Systems I*

Kurt Gödel a fost în măsură să demonstreze, în 1931, că nu orice întrebare matematică sau logică poate primi răspuns. Aceasta a pus capăt căutărilor raționaliste care vizau atingerea unei cunoașteri perfecte și complete. După ce a emigrat în America, i s-a asociat lui Einstein, la

Princeton Institute for Advanced Study, și a demonstrat că ideea călătoriei în timp nu este imposibilă. În ajunul dobândirii cetățeniei americane, Gödel a descoperit o eroare logică în constituția Statelor Unite, care i-ar permite unui dictator să preia în mod legal puterea. Prietenul său, Oskar Morgenstern, l-a convins să nu invoce acest lucru în fața judecătorului pe parcursul ceremoniei de depunere a jurământului de cetățean.

THOMAS GREEN, 1836-1882

Filosof britanic

Temă: idealismul
Refren: A fi real înseamnă a fi în relație cu alte lucruri.
Succes de public: introducerea la ediția sa a lucrării lui Hume, *Prolegomena to Ethics*

Adversar al empirismului, Green a considerat că mintea nu se reduce la suma percepțiilor, emoțiilor și experiențelor, socotind-o sediul conștiinței raționale, capabilă de a produce relații, intenții și acțiuni. Ideea lui că toate credințele noastre sunt interdependente a anticipat faimoasa „rețea a credințelor“ a lui Quine.

GEORG WILHELM FRIEDRICH HEGEL, 1770-1831

Filosof german

Teme: istoria, politica, logica
Refren: libertatea ca și conștiință de sine într-o comunitate organizată rațional

Succese de public: *Fenomenologia spiritului, Logica, Enciclopedia științelor filosofice, Filosofia dreptului*

Hegel a fost și rămâne un filosof foarte influent, cu o paletă largă de idei privitoare la libertate, progres istoric, instabilitatea conștiinței de sine și dependența ei față de recunoașterea de către alții. Din nefericire, Hegel i-a influențat, de asemenea, pe Marx și Engels și a devenit, neintenționat, un apologet al doctrinelor totalitare.

HERACLIT DIN EFES, DECEDAT DUPĂ 480 î.Hr.

Filosof grec

Temă: schimbarea

Refren: Toate lucrurile se află într-o stare de curgere; nu poți păși de două ori în același râu

Succes de public: *Despre univers* (din care au supraviețuit doar fragmente)

Heraclit a promovat perspectiva unității contrariilor și a propus conceptul de *logos* (rațiunea sau cunoașterea) ca forță organizatoare a lumii.

HILLEL, APROX. 70 î.Hr.-10 d.Hr.

Rabin, învățat și teoretician al dreptului, originar din Babilon

Teme: moralitatea, pietatea, umilința

Refren: „Lucrul pe care-l urăști, nu-l fă aproapelui."

Succes de public: *Cele șapte reguli ale lui Hillel* (aplicații practice ale legilor iudaice)

Hillel a fost unul dintre cei care au organizat prima parte a Talmudului și un apărător al interpretării liberale a scripturii. A fost respectat ca un mare învățat, iar studenții lui au definit iudaismul vreme de multe generații.

THOMAS HOBBES, 1588-1679
Filosof britanic
Teme: materialismul, autoritarismul
Refren: Oamenii se află în mod natural într-un război al „tuturor împotriva tuturor“ și au nevoie de o putere comună care să-i „țină pe toți la respect“.
Succes de public: *Leviathan*

Thomas Hobbes a pus bazele științei politice și psihologiei empirice. A fost cel mai mare filosof de după Aristotel, lucru de care era conștient. Drept epitaf, a dorit următoarea inscripție: „Aici zace adevărata piatră filosofală“. Concepția sa, conform căreia oamenii sunt caracterizați printr-un egoism suprem și prin pasiuni sălbatice, sunt ușor de indus în eroare și permanent însetați de putere — fapt care face din ei ființe foarte periculoase — a fost deosebit de nepopulară, însă, după toate aparențele, corectă. Unul dintre argumentele sale a fost acela al necesității ca politica să nu fie o ramură a teologiei și că doar o guvernare puternică poate preveni violența și anarhia. Deși ideile lui erau pline de temei, Hobbes și-a făcut mulți dușmani. Filosofia sa a anticipat psihologia freudiană și a provocat contramișcarea romantică al cărei campion a fost Rousseau. L-a inițiat pe prințul Charles al II-lea în geometrie, în vremea exilului

acestuia pe durata Războiului Civil, însă i s-a interzis să predea învățături politice.

DAVID HUME, 1711-1776

Filosof scoțian

Temă: empirismul

Refren: „Toate ideile noastre sunt copiate din impresiile noastre."

Succes de public: *A Treatise of Human Nature*

Empirist sceptic de excepție, Hume a fost poreclit „necredinciosul". Potrivnic lui Platon, el nu a crezut în existența ideilor înnăscute. De asemenea, a negat realitatea eului, caracterul necesitar al cauzei și efectului și derivarea valorilor din fapte. Pentru o vreme, aceste idei l-au făcut nepopular. De asemenea, a sugerat arderea operelor metafizice și și-a ales drept consolări plimbările lungi, băutura și jocurile de noroc.

I CHING (CARTEA SCHIMBĂRILOR), APROX. SEC. AL XII-LEA î.Hr.

Carte chinezească antică a înțelepciunii, autor(i) anonim(i)

Teme: Tao, înțelepciunea practică

Refren: Cum să facem alegerile înțelepte, nu cele prostești, ale cursurilor acțiunilor noastre

I Ching susține că situațiile personale, familiale, sociale și politice se schimbă potrivit legilor naturale, pe care cei înțelepți le înțeleg și le iau în calcul atunci când iau decizii. Acționând în acord cu Tao, cel în

cauză face lucrul potrivit la timpul potrivit și asfel obține beneficiul maxim din orice situație. În ceea ce mă privește, consult *I Ching* de treizeci de ani și n-am regretat o singură dată aceasta.

WILLIAM JAMES, 1842-1910

Psiholog și filosof american

Temă: pragmatismul
Refren: „valoarea în bani" (o idee ar trebui judecată în funcție de productivitatea ei)
Succese de public: *Principles of Psychology, The Varieties of Religious Experience*

James și-a dezvăluit dublul interes în filosofie și psihologie prin adoptarea unei atitudini practice față de filosofie (pragmatismul), fiind convins că o idee este „adevărată" dacă are rezultate utile. El a pus accentul atât pe abordările experimentale, de laborator, ale psihologiei, cât și pe reflecția analitică asupra experienței.

CYRIL JOAD, 1891-1953

Filosof și psiholog britanic

Teme: holismul, umanismul
Refren: universul este mai bogat, mai misterios și, cu toate acestea, mai ordonat decât ne imaginăm.
Succese de public: *Guido to Modern Thought, Journey throught, Journey the War Mind*

Joad este, din păcate, un filosof neglijat, care a crezut în îmbogățirea înțelegerii prin apelul la moduri de investigare multiple, apte de a aduce, în egală măsură,

satisfacții: modurile logic, matematic și științific, dar și estetic, etic sau spiritual. Un mare moralist și umanist, el a fost, de asemenea, preocupat de filosofia și psihologia conflictelor umane.

CARL JUNG, 1875-1961
Psihanalist și filosof elvețian
Teme: inconștientul colectiv, sincronia
Refren: călătoria-dezvoltare către un scop (spiritual) final
Succese de public: *Tipurile psihologice, Sincronicitatea*

Inițial, Jung a fost discipolul principal al lui Freud, părând a deveni și moștenitorul său spiritual, până în momentul în care disensiuni filosofice majore i-au îndepărtat unul de celălalt. În vreme ce Freud a postulat existența unei baze biologice a fiecărei nevroze sau psihoze, Jung a ajuns să fie convins că problemele psihologice sunt manifestări ale unor crize spirituale nesoluționate. Jung a scris introduceri importante la *I Ching* (ediția Wilhelm-Baynes) și la *Cartea tibetană a morților* (ediția Evans-Wentz), făcând aceste mari opere mai accesibile în Occident.

IMMANUEL KANT, 1724-1804
Filosof german
Teme: filosofia critică, teoria morală
Refren: imperativul categoric („Acționează numai conform acelei maxime prin care să poți vrea, totodată, ca ea să devină o lege universală")
Succese de public: *Critica rațiunii pure, Întemeierea metafizicii moravurilor, Critica rațiunii practice*

Kant a fost un raționalist foarte influent, care a încercat să precizeze limitele rațiunii. Teoria sa a moralității ca datorie față de principii morale superioare, nu față de anticipări sau consecințe, este foarte convingătoare printre idealiștii seculari.

SØREN KIERKEGAARD, 1813-1855
Filosof și teolog danez
Temă: existențialismul
Refrene: liberul arbitru, alegerea individuală
Succese de public: *Sau–sau*, *Boala de moarte*

Kierkegaard, cel dintâi existențialist, a respins atât filosofia sistematică a lui Hegel, cât și religia organizată. În opinia sa, judecata umană este incompletă, subiectivă și limitată, însă noi suntem totodată liberi să alegem și responsabili pentru alegerile noastre. Doar prin explorarea anxietăților fundamentale și prin împăcarea cu ele putem deveni liberi în interiorul ignoranței noastre.

ALFRED KORZYBSKI, 1879-1950
Filosof polono-american
Temă: semantica generală
Refrene: Oamenii sunt în mod unic conștienți de existența timpului (animale „constrânse de timp"). Socializarea și limbajul convenționale promovează conflicte nenecesare.
Succese de public: *Science and Sanity*, *Manhood of Humanity*

Korzybski este un alt filosof neglijat și, cu toate acestea, important, în opinia căruia animalul uman se află în faza copilăriei sale colective și a sugerat moduri posibile

în care ne vom maturiza ulterior, ca specie. El a explicat cum structurile limbajului și obiceiurile de a gândi condiționează și declanșează emoțiile distructive și a căutat modalități de restructurare a gândirii noastre.

LAO ZI, APROX. SEC. AL VI-LEA î.Hr.
Filosof chinez
Temă: taoismul
Refrene: complementaritatea opuselor, îndeplinirea fără contestare, relații armonioase
Succes de public: *Tao Te Ching* (*Calea și puterea ei*)

Identitatea lui Lao Zi și secolul în care a trăit sunt încă subiecte de dispută, însă, indiferent de aceasta, ideile lui privind trăirea vieții în armonie cu Calea își păstrează forța și influența. După toate aparențele, el a fost un înalt funcționar civil, care și-a consemnat propria filosofie după ce s-a retras din activitate — muncă descrisă, apocrif, ca desfășurată sub supravegherea unui paznic care nu i-ar fi permis să părăsească provincia înainte de a o încheia. El a întocmit un ghid filosofic cu adevărat măreț, fondând, prin aceasta, taoismul.

GOTTFRIED WILHELM LEIBNIZ, 1646-1716
Matematician, filosof și istoric german
Temă: raționalismul
Refren: Aceasta este cea mai bună dintre lumile posibile.
Succese de public: *Noi eseuri asupra intelectului omenesc, Teodiceea, Monadologia*

În vreme ce Voltaire ridiculiza credința lui Leibniz, că aceasta este „cea mai bună dintre lumile posibile“,

prin intermediul personajului Dr. Pangloss al lui *Candide*, Leibniz își exprima convingerea că totul se întâmplă în virtutea unor rațiuni suficiente, dintre care multe ne sunt de neînțeles. Simultan cu Newton, Leibniz a co-inventat calculul diferențial; de asemenea, a inventat numerele binare. A crezut în liberul arbitru.

JOHN LOCKE, 1632-1704
Filosof și medic britanic
Teme: empirismul, știința, politica
Refrene: Experiența reprezintă fundamentul cunoașterii; la naștere, mintea omului este o tabula rasa (tablă nescrisă).
Succese de public: *Eseu despre intelectul omenesc, Două tratate despre guvernare*

Locke este unul dintre empiriștii britanici importanți. Inițial medic, a salvat viața contelui de Shaftesbury prin soluția inovativă a inserării unei conducte de drenare a unui abces abdominal. Aceasta i-a adus favorurile puternicilor zilei, care i-au solicitat sfaturile filosofice. În domeniul politic, Locke a pledat în favoarea libertăților individuale și a domniei legii constituționale, fapt care l-a așezat înaintea vremii sale în Anglia și a exercitat o influență considerabilă asupra gândirii politice americane aflată în formare.

NICCOLO MACHIAVELLI, 1469-1527
„Consiglieri" italian
Temă: filosofia politică

Refren: Pentru a fi un conducător de succes, trebuie să acționezi în orice manieră care funcționează, fără a te preocupa de moralitatea convențională.
Succes de public: *Principele*

Cu un realism care a șocat la vremea respectivă, Machiavelli a declarat că lumea nu este un loc moral și că politica, în particular, nu reprezintă o întreprindere etică. Bertrand Russell a numit Principele „manual pentru gangsteri“, însă eu l-aș caracteriza mai curând drept Despotism pentru netoți.

JOHN MCTAGGART, 1866-1925
Filosof britanic
Temă: idealismul
Refren: Realitatea este mai mult decât materială.
Succes de public: *The Nature of Existence*

McTaggart a fost convins că nu există Dumnezeu, dar a crezut în nemurirea individuală. Filosofia sa în ceea ce privește timpul (numită seria-B) oferă o teoretizare, care continuă să convingă, a durabilității.

JOHN STUART MILL, 1806-1873
Filosof, economist și politician scoțian
Teme: utilitarismul, libertarianismul, egalitarismul
Succese de public: *Despre libertate, Utilitarismul, Sistem de logică, Despre supunerea femeilor*

Mill a considerat că restricțiile asupra libertății individuale ar trebui permise numai cu scopul prevenirii vătămării altora și a fost un apărător înfocat al libertății cuvântului, responsabilității individuale și egalitarismului social. Varianta sa de utilitarism diferă de cea a lui Bentham, prin aceea că, în opinia lui, plăcerea nu reprezintă unica măsură a binelui. „Mai curând un Socrate nemulțumit, decât un porc satisfăcut“, a afirmat el.

GEORGE EDWARD MOORE, 1873-1958

Filosof britanic

Teme: filosofia analitică, idealismul
Refrene: „apărarea simțului comun“; binele nu poate fi definit, însă este înțeles intuitiv
Succes de public: *Principia Ethica*

Moore este cel mai cunoscut pentru așa-numita eroare naturalistă, greșeala pe care, în opinia lui, o comitem atunci când încercăm să identificăm binele cu un obiect sau proprietate cu existență naturală, sau când încercăm să-l măsurăm într-un fel sau altul. Cu toate acestea, Moore a afirmat că acțiunile pot fi bune sau rele, chiar dacă binele nu poate fi definit.

IRIS MURDOCH, 1919-1999

Filosof și romancieră britanică

Teme: religia și moralitatea
Refren: reinstaurarea scopului și binelui într-o lume fragmentată
Succes de public: *The Sovereignty of Good*

Murdoch a revitalizat platonismul ca antidot al lipsei de sens și moralitate din lumea secolului al XX-lea. Ea și-a făcut cunoscută filosofia, în primul rând, în chip artistic, în romanele sale.

LEONARD NELSON, 1882-1927
Filosof german
Temă: sinteza raționalismului și empirismului
Refren: Putem raționa pornind de la experiențele noastre particulare pentru a ajunge la o înțelegere a universaliilor.
Succes de public: *Socratic Method and Critical Philosophy*

Nelson a adus o contribuție inestimabilă la practica filosofică, prin dezvoltarea teoriei și metodei dialogului socratic. Atunci când este aplicat corespunzător, dialogul socratic nelsonian oferă răspunsuri definitive la întrebări universale, precum: „Ce este libertatea?" „Ce este integritatea?" și „Ce este iubirea?"

JOHN VON NEUMANN, 1903-1957
Matematician și filosof maghiaro-american
Teme: teoria jocurilor, computaționalismul, fizica
Refren: Luarea deciziilor în situații de risc, conflicte de interese sau incertitudine poate fi analizată cu ajutorul teoriei jocurilor, pentru a găsi alegerea cea mai bună.
Succes de public: *Theory of Games and Economic Behavior* (împreună cu Oskar Morgenstern)

John von Neumann și-a adus contribuții strălucite în câteva domenii, printre care matematica, teoria

computațională și mecanica cuantică. Invenția sa (împreună cu Oskar Morgenstern) a teoriei jocurilor a marcat debutul unei ramuri cu desăvârșire noi a matematicii, cu aplicare în filosofie, psihologie, sociologie, biologie, economie și științele politice — ca să nu mai vorbim despre consilierea filosofică.

FRIEDRICH NIETZSCHE, 1844-1900
Filosof german
Temă: anticonvenționalismul extravagant
Refrene: voința de putere, omul împotriva supraomului
Succese de public: *Așa grăit-a Zarathustra*, *Dincolo de bine și de rău*, *Genealogia moralei*

Filosof, poet, profet și bolnav de sifilis, Nietzsche este rareori plictisitor. A disprețuit societatea în majoritatea ei și a condamnat creștinismul ca pe o religie pentru sclavi. A pledat pentru apariția unui *Übermensch* (supraom), care va trancende moralitatea convențională — idee de care naziștii au abuzat în mod excesiv. Interesant, el inspiră și pe postmoderni, a căror gândire politică tinde către extrema opusă. Aceasta este o mărturie a geniului (sau poate a nebuniei) lui Nietzsche. El a compus aforisme dense, pregătind astfel multă hrană pentru gândire (de pildă, „Dumnezeu e mort“, „Socrate a fost [totuna cu] gloata“).

CHARLES SANDERS PEIRCE, 1839-1914
Filosof și om de știință american
Temă: pragmatismul
Refren: Adevărul este o opinie asupra căreia cu toții cădem în esență de acord și reprezintă o realitate obiectivă.

Succes de public: *Collected Papers*

Peirce a reprezentat figura fondatoare a pragmatismului american, care a fost ulterior dezvoltat, în modalități diferite, de către Dewey și James. Pentru a-și deosebi varianta față de cea a lui James, Peirce a inventat termenul *pragmaticism*, care n-a reușit să se impună. Filosofia sa a fost criticată de către Russell pentru aparenta ei subiectivitate, în vreme ce perspectiva lui Peirce a fost, de fapt, cât se poate de științifică.

PLATON, APROX. 429-347 î.Hr.

Filosof și profesor de academie grec

Temă: esențialismul

Refren: Esențele binelui, frumosului și dreptății pot fi înțelese doar în urma unui periplu filosofic.

Succes de public: *Dialoguri* (inclusiv *Republica*)

Platon a fost fondatorul Academiei (prototipul universității) din Atena. Dialogurile sale, marcate de prezența dascălului său, Socrate, conțin cea mai mare parte a informațiilor pe care le posedăm despre filosofia acestuia, astfel că ideile lui Platon sunt foarte dificil de diferențiat în raport cu cele ale lui Socrate. Platon este considerat fondatorul studiului și discursului filosofic, în formele în care sunt practicate până în zilele noastre.

PROTAGORAS DIN ABDERA, APROX. 485-420 î.Hr.

Filosof și dascăl grec

Teme: relativismul, sofismul
Refren: „Omul este măsura tuturor lucrurilor."
Succese de public: cunoscute în principal prin intermediul dialogurilor platoniciene „Protagoras" și „Theaitetos"

Potrivit lui Protagoras, doctrinele morale pot fi îmbunătățite, chiar dacă valoarea lor este relativă. El a crezut, de asemenea, că virtutea poate fi învățată. A dezvoltat metode dialectice și retorice, popularizate ulterior de Platon sub numele de metoda socratică. *Sofistica* a dobândit, pe nedrept, o conotație negativă. Sofiștii i-au învățat pe oameni, în schimbul unei taxe, cum să argumenteze convingător în favoarea oricărui punct de vedere, indiferent cât de fals sau injust. Astfel, sofiștii au pregătit prima generație de avocați.

PITAGORA, N. APROX. 570 î.Hr.

Filosof și matematician grec

Teme: metempsihoza și matematica
Refren: Toate lucrurile au la bază forme geometrice.
Succese de public: Teorema lui Pitagora, coma (muzicală) pitagoreică

Lui Pitagora i se atribuie mai multe lucruri decât cele cunoscute cu adevărat despre el. Se pare că a propagat doctrina metempsihozei (transmigrarea sufletelor sau reîncarnarea) și s-a abținut de la consumul legumelor boabe. Este creditat cu faimoasa teoremă a geometriei euclidiene care-i poartă numele. De asemenea, i se atribuie descoperirea faptului că scara muzicală diatonică (cuprinzând douăsprezece tonuri) nu permite acordarea perfectă a instrumentelor muzicale. Această anomalie a dus

ulterior la acordarea egal temperată din vremea lui J.S. Bach (de exemplu, *Clavecinul bine temperat*).

WILLARD QUINE, 1908-2000

Filosof american

Temă: filosofia analitică

Refren: Toate credințele depind de alte credințe.

Succes de public: *From a Logical Point of View*

Quine este cel mai important filosof american a celei de-a doua jumătăți a secolului al XX-lea. Primele sale contribuții au fost în domeniile logicii și teoriei mulțimilor, după care au urmat cele din sferele teoriei cunoașterii și sensului. Este faimos pentru provocarea adresată lui Kant, părăsirea pozitivismului logic și recontextualizarea ideii lui Green, potrivit căreia credințele sunt întotdeauna susținute în conjuncție cu alte credințe.

AYN RAND, 1905-1982

Filosof și scriitoare americană de origine rusă

Teme: etica obiectivistă, capitalismul romantic (libertarianismul)

Refrene: virtuțile egoismului, viciile altruismului

Succese de public: *The Fountainhead*, *Atlas Shrugged*, *The Virtue of Selfishness*

Ayn Rand este o gânditoare originală importantă, care a promovat integritatea și abilitatea drept chei ale unei societăți productive și prospere. În opinia ei, capitalismul fără exploatare (interesul propriu luminat)

reprezintă sistemul cel mai bun, iar socialismul (combinat) cu exploatare(a) (interesul colectiv neluminat), cel mai rău. Capitaliștii fictivi ai lui Rand sunt cu toții oameni virtuoși, educați în filosofie.

WILLIAM ROSS, 1877-1971

Filosof britanic

Teme: teoria obligațiilor *prima facie*

Refren: Îndeplinirea unor îndatoriri este mai stringentă decât îndeplinirea altora; prioritățile diferă de la caz la caz.

Succese de public: *The Right and the Good*, *Foundations of Ethics*

Ross insistă asupra faptului că îndatoririle intră în conflict, în sensul că adesea trebuie să îndeplinim o obligație în detrimentul alteia. Teoria lui sugerează că trebuie să ne organizăm cu grijă prioritățile privitoare la datorii, potrivit fiecărei situații.

JEAN-JACQUES ROUSSEAU, 1712-1778

Filosof elvețian

Temă: romantismul

Refren: Omul este la naștere un „nobil sălbatic“, însă este corupt de civilizație.

Succese de public: *Contractul social*, *Discurs asupra originii și inegalității dintre oameni*

Rousseau și-a concentrat atenția asupra rupturii dintre om și natură și asupra tensiunii dintre intelect și emoții, recomandând natura și emoțiile drept modalități superioare de ființare. Deși romantismul său aduce o

contrabalansare autoritarismului lui Hobbes, filosofia sa educațională reprezintă o rețetă dezastruoasă.

BERTRAND RUSSELL, 1872-1970

Filosof britanic, laureat al Premiului Nobel pentru literatură, în anul 1950

Teme: realismul, empirismul, logica, filosofia socială și politică

Refren: „Filosofia este o încercare neobișnuit de ingenioasă de a gândi eronat."

Succese de public: *Principia Mathematica* (împreună cu Alfred North Whitehead), *History of Western Philosophy*, *Human Knowledge: Its Scope and Limits*, *Unpopular Essays*

De-a lungul vieții sale, Russell a publicat peste șaptezeci de cărți; analizele lui filosofice au abordat toate subiectele posibile. A fost mare om și un mare învățat, care nu s-a sfiit să se implice în cauze politice și în controverse sociale. Este cunoscut refuzul lui City College of New York de a-i oferi un post, după ce tribunalul statului New York a decis că exercită o influență imorală asupra societății, în primul rând din cauza vederilor lui, avangardiste la acea vreme (devenite în prezent locuri comune), privitoare la căsătoria deschisă și la divorț. Dacă atenienii l-au ucis pe Socrate pentru pretinsa corupere a tineretului cetății, americanii i-au refuzat lui Russell doar angajarea. Russell ar admite probabil că acest lucru reprezintă un progres social.

JEAN-PAUL SARTRE, 1905-1980

Filosof și romancier francez, laureat al Premiului Nobel pentru literatură în anul 1964

Teme: existențialismul, politica, marxismul
Refren: liberul arbitru, „reaua credință" (negarea responsabilității pentru acțiunile noastre)
Succese de public: *Greața*, *Ființă și neant*, *Existențialismul e un umanism*

Sartre a fost intelectualul francez cel mai proeminent al vremii sale. A studiat cu Husserl (fondatorul fenomenologiei) și cu Heidegger (reprezentantul cel mai marcant al existențialismului german). Marxist prin convingere, Sartre a încercat să fondeze un partid politic în Franța. În ciuda angajamentelor sale marxiste, el și-a apărat cu tărie credința în responsabilitatea individuală.

ARTHUR SCHOPENHAUER, 1788-1860
Filosof german
Teme: voliția, resemnarea, pesimismul
Refren: Voința se plasează în afara spațiului și timpului, însă urmarea dictatelor ei duce în foarte scurt timp la nefericire.
Succes de public: *Lumea ca voință și reprezentare*

Schopenhauer a avut o educație deosebită — vorbind cursiv numeroase limbi europene și clasice — și o relație dificilă faimoasă cu mama sa. Este celebru pentru încercările sale de a submina prestigiul și influența lui Hegel, pe care l-a considerat un sofist și un șarlatan. A căutat refugiu din calea suferinței emoționale în filosofia indiană. A scris eseuri mușcătoare și aforisme acerbe, fiind unul dintre puținii filosofi pe care Wittgenstein i-a citit sau admirat. Dacă acesta este sau nu un semn bun pentru Schopenhauer

depinde de cât de mult ori de puțin îl citești sau îl admiri pe Wittgenstein.

LUCIUS SENECA, 4 î.Hr.-65 d.Hr.
Filosof și om de stat roman
Teme: stoicismul, etica
Refren: Asemenea vieții, filosofia ar trebui să privească în primul rând virtutea.
Succes de public: *Scrisori către Luciliu*

Seneca s-a ridicat din anonimatul provincial al Cordobei, ajungând dascăl și locotenent al lui Nero și, în cele din urmă, victimă a acestuia. A trăit și a murit în conformitate cu dictatele morale ale stoicismului, suportând greutățile, triumful și moartea cu seninătate. S-a sinucis, potrivit tradiției romane, tăindu-și venele în bazinul cu apă caldă al băii, atunci când i s-a ordonat acest lucru de către dezaxatul paranoic Nero.

SOCRATE, APROX. 470-399 î.Hr.
Filosof și învățător grec

Temă: metoda socratică
Refren: Viața bine trăită este cea examinată, petrecută în căutarea cu orice preț a înțelepciunii.
Succese de public: Ideile lui Socrate sunt păstrate doar în dialogurile lui Platon, astfel că uneori este dificil a-l separa pe Socrate-omul de personajul Socrate și a distinge gândirea lui lui Socrate de cea a lui Platon.

În calitate de personaje istorice, Socrate și Platon sunt mai ușor de deosebit unul în raport cu celălalt. Socrate a fost (asemenea lui Buda, Iisus sau Gandhi) un înțelept influent, care nu a deținut vreun post sau poziție oficială, însă a cărui înțelepciune a atras adepți importanți și a cărui statură a crescut după moartea sa. Socrate s-a considerat un tăune politic, care-i înțepa în permanență pe atenieni spre a-i face conștienți de lipsurile lor filosofice. A acceptat să fie executat de către statul corupt, întrucât argumentele propriilor rațiuni l-au determinat să-și primească sentința, în ciuda faptului că prietenii i-au organizat evadarea. Astfel, el a pus mai mare preț pe filosofie decât pe viața însăși. Platon nu i-a iertat niciodată pe atenieni pentru faptul că l-au executat pe Socrate. Creștinii cred că Iisus a murit pentru a-i salva pe oameni, răscumpărându-le păcatele; secular vorbind, s-ar putea spune că Socrate a murit pentru a-i salva pe filosofi de la șomaj.

BARUCH SPINOZA, 1632-1677

Filosof și șlefuitor de lentile olandez

Temă: raționalismul
Refren: Toate cunoștințele pot fi deduse.
Succese de public: *Tractatus Theologico-Politicus*, *Etica*

Vederile sale i-au atras lui Spinoza excluderea din comunitatea evreiască, în vreme ce scrierile i-au fost atacate și interzise de către teologii creștini. El a stârnit ostilitate chiar și în toleranta Olandă, unde își căutase refugiu filosofic. În concepția sa, pasiunile autoconservării omenești (mai precis poftele și aversiunile) duc la acte predeterminate, însă putem deveni liberi prin eliberarea

rațiunii noastre din cătușele pasiunii. Asemenea lui Hobbes, Spinoza a crezut că un lucru nu ne place întrucât este bun, ci, mai curând, că numim un lucru bun întrucât ne place.

SUN ZI, APROX. SEC. AL IV-LEA î.Hr.
Sfetnic militar chinez
Temă: filosofia războiului
Refren: „Capacitatea de a fi de necucerit se află în tine însuți".
Succes de public: *Arta războiului*

Sun Zi a redefinit conflictul sub forma unei forme de artă filosofică. În concepția sa, „culmea excelenței" constă în a-ți subjuga inamicul fără luptă. Filosofia sa a războiului poate fi aplicată în mod analog multor altor genuri de conflict uman, de la disputele casnice la politica de birou.

HENRY DAVID THOREAU, 1817-1862
Prozator, poet și filosof american
Temă: transcendentalismul (libertarianismul) de tip New England
Refren: „capacitatea de necontestat a omului de a duce o viață tot mai elevată prin eforturi conștiente".
Succese de public: *Walden*, *On Civil Disobedience*

Thoreau a fost promotorul simplității, responsabilității individuale și al comuniunii cu mediul natural în calitate de elemente–cheie ale unei vieți bine trăite. El a trăit și respirat prin filosofia sa. Teoria sa a nesupunerii civile a exercitat o influență profundă atât asupra lui Gandhi, cât și asupra lui Martin Luther King.

ALFRED NORTH WHITEHEAD, 1861-1947
Filosof britanic
Temă: empirismul
Refren: Științele naturii ar trebui să studieze conținutul percepțiilor noastre.
Succese de public: *Principia Mathematica* (împreună cu Bertrand Russell), *The Concept of Nature, Process and Reality*

Whitehead și-a concentrat eforturile în direcția căutării unei interpretări unificate a tuturor domeniilor, de la fizică la psihologie.

LUDWIG WITTGENSTEIN, 1889-1951
Filosof austriac
Temă: filosofia limbajului
Refrene: subiectul și limitele limbajului; limbajul ca instrument social
Succese de public: *Tractatus Logico-Philosophicus, Investigații filosofice*

Convingerea lui Wittgenstein a fost că filosofia are cel puțin o sarcină „terapeutică“: clarificarea neînțelegerilor și impreciziilor limbajului, care dau ele însele naștere la probleme filosofice. Este unul dintre cei mai influenți filosofi ai secolului al XX-lea.

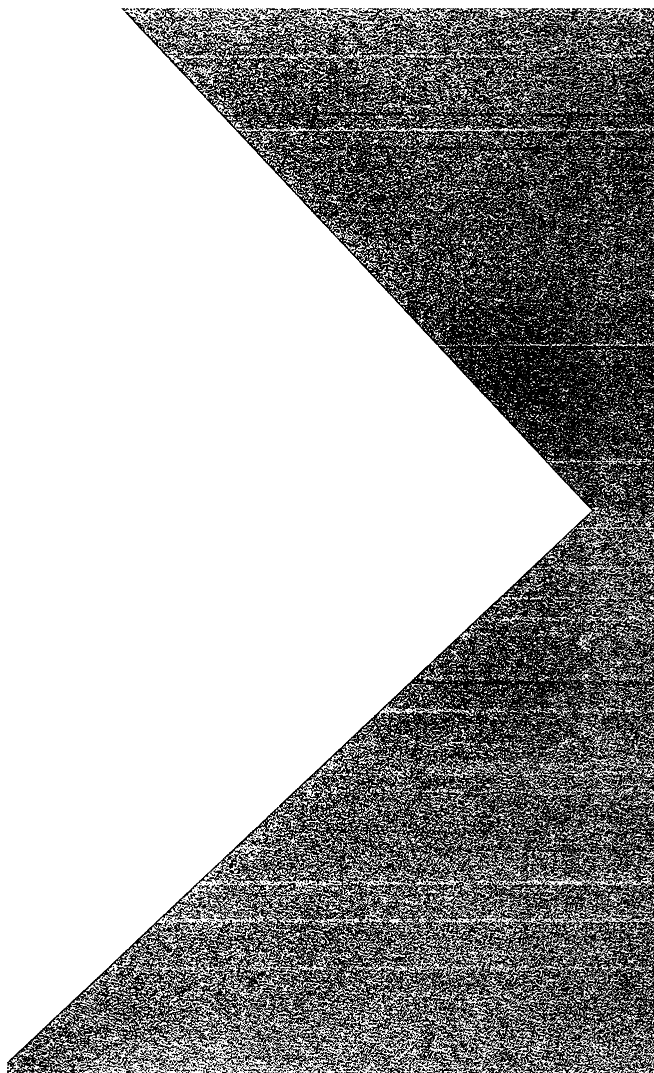
MARY WOLLSTONECRAFT, 1759-1797
Filosof și militantă feministă britanică
Temă: egalitarismul

Refren: Funcția socială n-ar trebui să se bazeze pe diferența de sex.
Succese de public: *Vindication of the Rights of Women*, *Vindication of the Rights of Men*

Prin afirmarea drepturilor femeilor, Wollstonecraft s-a plasat înaintea timpului ei. Ea a scris cu pricepere și forță persuasivă în favoarea egalitarismului. Corespondența pe care a purtat-o cu marele conservator Edmund Burke este revelatoare în acest sens. Ea a fost, de asemenea, mama lui Mary Shelley, autoarea lui *Frankestein*.

APENDIX B

ORGANIZAȚII DE PRACTICĂ FILOSOFICĂ



AMERICAN PHILOSOPHICAL PRACTITIONERS ASSOCIATION (APPA)

APPA, fondată în 1998, este o corporație educațională non-profit care încurajează autocunoașterea filosofică și pledează pentru trăirea unei vieți examinate. Filosofia poate fi practicată prin acțiune personală, consiliere a clienților, facilitare de grup, consultanță organizațională sau programare educațională. Membrii APPA aplică sisteme, analize și metode filosofice vizând îmbunătățirea managementului problemelor umane și ameliorarea stărilor de spirit. Oricine poate deveni membru APPA.

- *Membri acreditați*

Certificatul de membru acreditat este acordat practicienilor filosofici cu experiență — consilieri ai clienților, facilitatori de grup, sau consultanți organizaționali–care îndeplinesc cerințele APPA. Membrii acreditați sunt listați în Catalogul APPA al Practicienilor Acreditați și sunt eligibili ca referenți și ca beneficiari ai altor avantaje profesionale. Membrii acreditați se află sub

incidența *Codului APPA de practică profesională etică* și sunt dedicați dezvoltării profesionale permanente.

- *Membri afiliați*

Certificatele de membri afiliați sunt oferite consilierilor sau consultanților profesioniști recunoscuți din alte domenii (de exemplu, medicină, psihiatrie, psihologie, asistență socială, management, justiție) care doresc să fie identificați cu practica filosofică și să fie mai bine informați în legătură cu ea, dar care nu urmăresc în mod necesar o acreditare APPA. Membrii afiliați sunt eligibili pentru participarea la evenimentele speciale, întâlniri și *workshop*-uri. Membrii afiliați au dreptul de a deveni acreditați.

- *Membri adjuncți*

Calitatea de membru adjunct este oferită deținătorilor de diplome de master sau doctorat în filosofie sau celor cu o educație filosofică similară. Membrii adjuncți sunt eligibili pentru programele de training de acreditare APPA, de la nivel primar (nivelul I) la cel avansat (nivelul II) a căror completare îi abilitează ca membri acreditați. Membrii adjuncți sunt de asemenea eligibili în vederea participării la evenimente, întâlniri și *workshop*-uri speciale.

- *Membri auxiliari*

Calitatea de membri auxiliari este oferită prietenilor și susținătorilor practicii filosofice. În secțiunea auxiliară a APPA sunt de asemenea bine-veniți toți cei care doresc să facă parte din organizație în această capacitate —

inclusiv studenți, lucrători sau pensionari. Nu sunt necesare niciun fel de calificări speciale, în afara interesului de a trăi o viață examinată. Membrii auxiliari sunt eligibili în vederea participării la evenimente, întâlniri și *workshop*-uri speciale.

- *Organizații membre*

Calitatea de organizație membră este oferită tuturor entităților (de pildă, corporații, instituții, asociații profesionale) care caută să devină beneficiarele practicii filosofice. Organizațiile membre sunt eligibile pentru o paletă diversificată de servicii filosofice oferite de Facultatea APPA–printre care conformarea etică, îmbunătățirea ethosului, *workshop*-uri cu angajații, seminarii cu personalul de conducere–cât și ca destinatari ai unei cuvântări anuale rostite de președintele APPA.

Toți membrii APPA primesc buletinul asociației, invitații la evenimente și alte beneficii.

APPA este o organizație cuprinzătoare. Ea admite membri acreditați/certificați, afiliați și adjuncți exclusiv pe baza calificărilor lor relevante și membri auxiliari și organizații membre doar pe baza interesului și sprijinului acordate practicii filosofice. APPA nu discriminează nici membrii, nici clienții pe criteriile naționalității, etniei, sexului, orientării sexuale, vârstei, credinței religioase, convingerii politice sau pe alte considerente irelevante din punct de vedere profesional sau filosofic.

Formularele de înscriere și alte informații pot fi obținute prin e-mail, fax, de pe adresa de web a APPA, ori

prin solicitare scrisă către APPA. Toate informațiile pot fi obținute de la următoarele adrese:

APPA
The City College of New York
137th Street at Convent Avenue
New York, NY 10031
Tel: 212-650-7827
Fax: 212-650-7409
e-mail: admin@appa.edu
http://www.appa.edu

Președinte fondator: Lou Marinoff
Vicepreședinți fondatori: Vaughana Feary, Thomas Magnell, Paul Sharkey
Secretar–trezorier fondator: Keith Burkum

SOCIETATEA AMERICANĂ PENTRU FILOSOFIE, CONSILIERE ȘI PSIHOTERAPIE (ASPCP)

ASPCP (fondată în 1992) este o societate academică deschisă, dedicată explorării relațiilor dintre filosofie, consiliere și psihoterapie. Organizează întâlniri anuale împreună cu American Philosophical Association (APA)

Toate întrebările pot fi expediate pe următoarea adresă:

Vaughana Feary
Președinte Ales, ASPCP
37 Parker Drive
Morris Plains, NJ 07950
Tel/Fax: 973-984-6692

ORGANIZAȚII NAȚIONALE DIN AFARA S.U.A.

CANADA
Canadian Society for Philosophical Practice
1119-942 Yonge Street
Toronto, Ontario M4W 3S8
Canada
Tel: 416-935-1694
Info@philosophicalpractice.ca
www.philosoficalpractice.ca

FINLANDA
Finnish Society for Philosophical Counseling
Tykistonkatu 11 B 30
SF-00260 Helsinki
Finland
asmattil@helsinki.fi

GERMANIA
International Society for Philosophical Practice
Hermann-Loens Strasse 56c
D-51469 Bergisch Gladbach
Germany
Tel: 2202-951903; Fax: 2202-951907
achenbach@igpp.org
www.achenbach-pp.de

ISRAEL
Israel Society for Philosophical Inquiry
Horkania 23, Apt. 2

Jerusalem 93305
Israel
Tel: 972-2-679-5090
msshstar@pluto.mscc.huji.ac.il
www.geocities.com/Athens/Forum/5914

OLANDA
Dutch Society for Philosophical Practice (VFP)
W.vanderVlist@tebenet.nl
Secretariat:
Ed. Schilderinkstraat 80, 7002 JH Doetinchem
Netherlands
Tel: +31-314-33470

Trezorerie/administrație membri:
Cattepoelseweg 14, 6821 JW Arnhem
Netherlands
Tel: +31-264437250

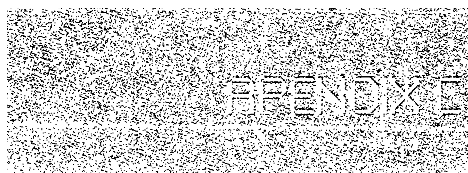
NORVEGIA
Norwegian Society for Philosophical Practice
Cappelens vei 19c
1162 Oslo
Norway
Tel: 47-88-00-96-69
contactus@nsfp.no
www.nsfp.no

SLOVACIA
Slovak Society for Philosophical Practice
Department of Social & Biological
Communication

Slovak Academy of Sciences
Klemensova 19, 81364 Bratislava
Slovakia
Tel: 00421-7-375683
Fax: 00421-7-373442
e-mail: ksbkemvi@savba.sk

MAREA BRITANIE
Society for Philosophy in Practice
2 Wynnstow Park
Oxted, Surrey, RH8 9DR
United Kingdom
www.society-for-philosophy-in-practice.org
e-mail: timlebon@aol.com

Society of Consultant Philosophers
www.society-of-consultant-philosophers.org.uk



CATALOG AL FILOSOFILOR PRACTICIENI

SUA

Pentru o listă completă și actualizată, vezi www.appa.edu

CANADA

Stanley Chan, consilier
Waterloo, Ontario
Tel: 519-884-5384
e-mail: stanleyknchan@hotmail.com

Wanda Dawe, consilier, facilitator
St. John's, NF
Tel: 709-754-5607
e-mail: wanda.dawe@thezone.net

Anthony Falikowski, consultant
Oakville, Ontario
Tel: 905-845-9430 int. 2508
e-mail: tony.falikowski@sheridanc.on.ca

David Jopling, consilier, Facultatea APPA
Toronto, Ontario
Tel: 416-736-2100 int. 77588
e-mail: jopling@yorku.ca

Cheryl Nafziger-Leis, consultant
Elmira, Ontario
Tel: 519-669-4991
e-mail: Leis@sentex.net

Sean O'Connell, consilier
Edmonton, Alberta
Tel: 780-439-9752
e-mail: phipsibk@netscape.net

Michael Picard, consilier
Victoria, B.C.
Tel: 250-385-4646
e-mail: pyro@philosophy-shop.com
www.philosophy-shop.com

Peter Raabe, consilier
North Vancouver, B.C.
Tel: 604-986-9446
e-mail: raabe@interchange.ubc.ca

Hugh Williams, consilier
Debec, N.B.
Tel: 506-328-8472
e-mail: hwilliam@nbnet.nb.ca

FRANȚA
Anette Prins, consilier, Facultatea APPA
Gréoux les Bains
Tel: 33-04-9274-2344; 33-06-8152-1579
e-mail: anette.prins@libertysurf.fr

ISRAEL
Lydia Amir, consilier, Facultatea APPA
Tel-Aviv
Tel: 972-3-744-1086
e-mail: lydamir55@hotmail.com

Ora Gruengard, consilier, Facultatea APPA
Tel-Aviv
Tel: 972-3-641-4776
e-mail: egone@mail.shenkar.ac.il

Eli Holzer, consilier
Jerusalem
Tel: 972-02-567-2033
e-mail: esholzer@netvision.net.il

ITALIA
Paola Grassi, consilier
Milano
Tel: 39-02-3651-1112
e-mail: e-mail@paola-grassi.it

OLANDA
Dries Boele, consilier, facilitator, Facultatea APPA
Spaarndammerplantson 108
1013 XT Amsterdam
Tel: 31-20-686-7330

Will Heutz, consilier, consultant, Facultatea APPA
Schelsberg 308

6413 AJ Heerlen
Tel: 31-45-572-0323

Ida Jongsma, consilier, consultant, facilitator,
Facultatea APPA
Amsterdam
Tel: 31-20-683-3013
e-mail: ijongsma@hotelfilosoof.nl

MAREA BRITANIE
Alex Howard, consilier
Newcastle upon Tyne
Tel: 44-91-232-5530
e-mail: consult@alexhoward.demon.co.uk

Judy Wall, consultant
CPD Centre
Lancing, BN15 8HP
Tel: 44-0193-764301
e-mail: lifeplan@cwcom.net

NORVEGIA
Anders Lindseth, consilier, Facultatea APPA
N-907 Tromso
e-mail: andersl@fagmed.uit.no

PORTUGALIA
Manuel Joao Antunes, consilier
Lisbon

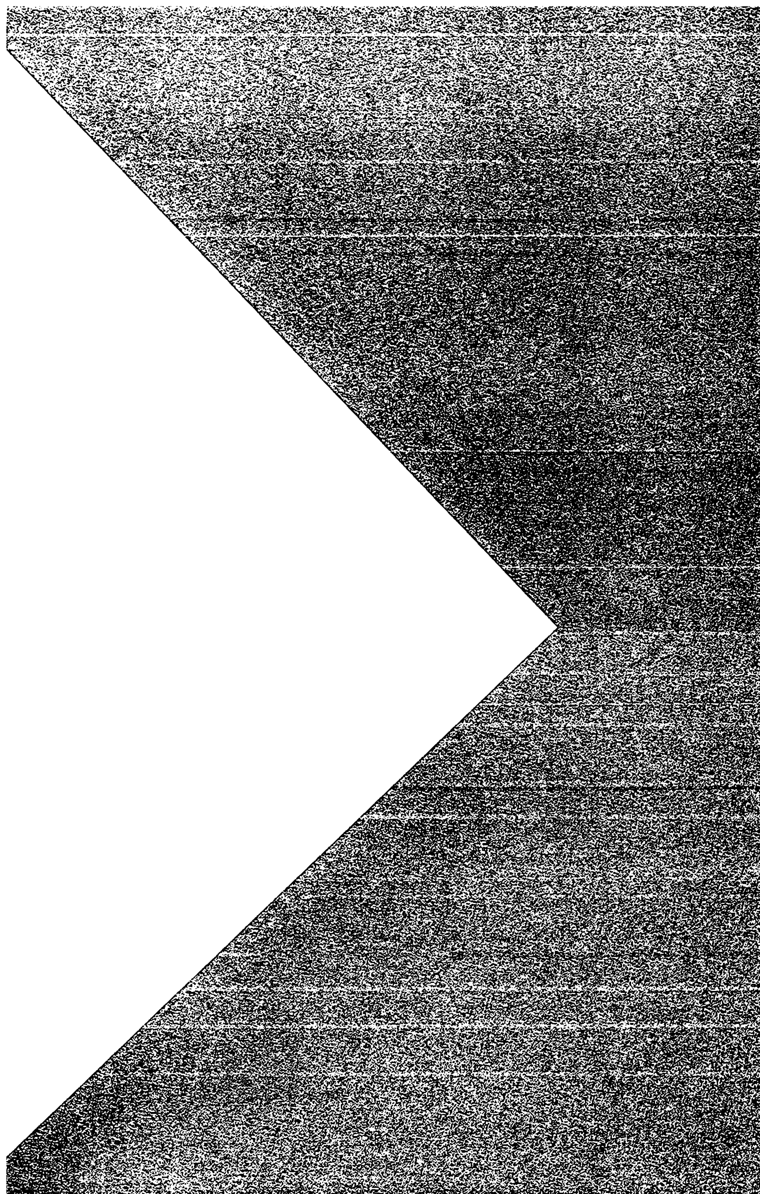
Tel: 351-919-115756
e-mail: joao.antunes@netcabo.pt

Maria Oliveira, consilier
Lisbon
Tel: 351-917-090821
e-mail: escreve-me@netcabo.pt

TURCIA

Harun Sungurlu, consilier
P.K. 2 Emirgan, Istanbul, 80850
e-mail: sungurludh@superonline.com

LECTURI RECOMANDATE



CĂRȚI

Achenbach, Gerd, *Philosophische Praxis*, Köln, Jürgen Dinter, 1984.

Borman, William, *Gandhi and Non-Violence*, Albany, State University of New York, 1986.

Cohen, Elliot, *Philosophers at Work*, New York, Holt, Rinehart & Winston, 1989.

Deurzen, Emmy van, *Paradox and Passion in Psychotherapy*, New York, John Wiley & Sons, 1998.

Eakman, Beverly, *Cloning of the American Mind: Eradicating Morality through Education*, Lafayette, La., Huntington House Publishers, 1998.

Ehrenwald, Jan (coord.), *The History of Psychotherapy*, Northvale, N.J., Jason Aronson, 1997.

Erwin, Edward, *Philosophy and Psychotherapy*, London, Sage Publications, 1997.

Evans-Wentz, W. (coord.), *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, London, Oxford University Press, 1958.

Frie, Roger, *Subjectivity and Intersubjectivity in Modern Philosophy and Psychoanalysis*, Lanham, Rowan & Littlefield, 1997.

Grimes, Pierre, *Philosophical Midwifery*, Costa Mesa, Calif., Hyparxis Press, 1998.

Hadot, Pierre, *Philosophy as a Way of Life*, London, Blackwell, 1995.

Held, Barbara, *Back to Reality: A Critique of Post-modern Theory in Psychotherapy*, New York, W.W. Norton, 1995.

Kapleau, Philip, *The Three Pillars of Zen*, New York, Doubleday, 1969.

Kennedy, Robert, *Zen, Spirit, Christian Spirit*, New York, The Continuum Publishing Company, 1997.

Kessels, Jos, *Socrates op de Markt, Filosofie in Bedrijf*, Amsterdam, Boom, 1997.

Koestler, Arthur, *The Ghost in the Machine*, London, Hutchinson, 1967.

Lahav, Ran și Tillmanns, Maria (coord.), *Essays in Philosophical Counseling*, Lanham, Md., University Press of America, 1995.

McCullogh, Chris, *Nobody's Victim: Freedom from Therapy and Recovery*, New York, Clarkson Potter, 1995.

Morris, Tom, *If Aristotle Ran General Motors*, New York, Henry Holt & Co., 1997.

Nelson, Leonard, *Socratic Method and Critical Philosophy*, trad. engl. de Thomas Brown III, New York, Dover Publications, 1965.

Nicolas, Antonio de, *The Biology of Religion: The Neural Connection Between Science and Mysticism*, Tokyo Honganji, International Buddhist Study Center, 1990.

Russell, Bertrand, *The Conquest of Happiness*, New York, Garden City Publishing Co., 1930.

Russell, Bertrand, *A History of Western Philosophy*, New York, Simon & Schuster, 1945.

Sharkey, Paul, *A Philosophical Examination of the History and Values of Western Medicine*, Lewinston, The Edwin Mellen Press, 1992.

Sharkey, Paul (coord.), *Philosophy, Religion and Psychotherapy: Essays in the Philosophical Foundations of Psychotherapy*, Washington, University Press of America, 1982.

Spinelli, Ernesto, *The Interpreted World*, London, Sage Publications, 1989.

Szasz, Thomas, *The Myth of Mental Illness*, New York, Harper & Row, 1961.

Thome, Johannes, *Psychotherapeutische Aspekte in der Philosophie Platons*, Hildesheim, Zürich și New York, Olms-Weidmann (*Altertumswissenschaftliche Texte und Studien*, Vol. 29), 1995.

Wallraaf, Charles, *Philosophical Theory and Psychological Fact*, Tucson, University of Arizona Press, 1961.

Wiseman, Bruce, *Psychiatry: The Ultimate Betrayal*, Los Angeles, Freedom Publishing, 1995.

Woolfolk, Robert, *The Cure of Souls: Science, Values and Psychotherapy*, San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1998.

REVISTE ȘTIINȚIFICE DE PRACTICĂ FILOSOFICĂ

Zeitschrift für Philosophische Praxis
Adresa redacției:
Grabengasse 27
50679 Köln
Germany
(publică în limbile germană și engleză)

Filosofische Praktijk
Editat de Dutch Association for Philosophical Practice (publică în limba olandeză)

International Journal of Applied Philosophy
Philosophy Program
Indian River Community College
3209 Virginia Avenue
Fort Pierce, FL 33454-9003

Journal of Applied Philosophy
(Society for Applied Philosophy)
Carfax Publishers, Abingdon, Oxfordshire

Journal of the Society for Existential Analysis
Society for Existential Analysis
BM Existential
London WC1N 3XX
Marea Britanie

EDIȚII SPECIALE CONSACRATE PRACTICII FILOSOFICE

Journal of Chinese Philosophy
Vol. 23, Nr. 3, Sept. 1996
Consilierea filosofică și filosofia chineză

Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines
Vol. 27, Nr. 3, Spring 1998
Selecție de comunicări prezentate la a III-a Conferință Internațională de Practică Filosofică

APÊNDIX E

CONSULTANDO I CHING

„I Ching insistă asupra autocunoașterii de la un capăt la altul. Metoda prin care aceasta poate fi dobândită este expusă tuturor tipurilor de utilizare incorectă, nefiind, prin urmare, destinată celor cu minți frivole și celor imaturi... Ea îi privește doar pe oamenii înclinați către meditație și reflecție, cărora le place să supună gândirii ceea ce fac și ceea ce li se întâmplă..."

CARL JUNG

I Ching sau *Cartea schimbărilor* îi precede pe Confucius și Lao Zi. Acești doi mari filosofi se referă la ea, dar despre autorul (sau autorii) ei nu se știe nimic. Încărcată de înțelepciune străveche și durabilă, *I Ching* a fost, în cea mai mare parte, greșit înțeleasă în Occident, fiind tradusă în diverse scopuri. Mulți o utilizează ca pe un instrument de premoniție sau ca pe un oracol. În realitate, ea este un tezaur de înțelepciune filosofică și, dacă este utilizată cum se cuvine, o oglindă a ceea ce gândești de fapt, chiar și la nivelul subconștientului. Metoda selectării bețișoarelor sau a aruncării monedei, cu scopul de a te conduce la un pasaj anume, nu are nicio relevanță în dobândirea unei reflectări clare a lucrurilor din inima și din mintea ta — pe care probabil că ești pe punctul de a le cunoaște conștient, dar care nu și-au făcut încă apariția. Acest Apendix schițează, pe scurt, modalitatea corectă de folosire a monedelor în vederea orientării tale către un anumit pasaj.

Acestei componente interactive i se datorează respingerea (sau prețuirea), drept oracol, a lui *I Ching*. Monedele te vor îndrepta către un fragment și, potrivit

experienței mele, acesta va manifesta adesea o capacitate remarcabilă de a se adresa direct problemelor tale imediate. Unii cred că există o legătură mistică între aruncările monedelor și răspunsurile din carte la care te călăuzesc. Nu este nevoie ca lucrurile să stea astfel. Dacă deschizi cartea întâmplător, cel mai probabil este să ajungi undeva în zona ei de mijloc, nu către unul dintre capete. Probabilitatea de a da peste capitolele de debut sau cele de încheiere este mai redusă. Monedele doar uniformizează probabilitățile. Însă, indiferent de capitolul la care ajungi, partea activ-conștientă a minții tale va găsi ceva încărcat de sens și utilitate în text, care e de fapt o reflectare a ceea ce e încărcat de sens și utilitate în gândurile tale neconștientizate. Va avea loc o rezonanță între înțelepciunea ei și a ta, căci *I Ching* reflectă ceea ce se află în inima ta.

Puteți, de asemenea, citi întreaga carte și selecta lucrurile care se aplică în cazul vostru. Însă ea are sute de pagini, fapt care vă va cere timp. În orice caz, fiecare capitol conține o mare densitate de înțelesuri profunde. Un capitol vă este mai mult decât suficient ori de câte ori doriți să consultați cartea.

Vă sugerez să probați capacitățile lui *I Ching* cu ajutorul metodei schițate mai jos. Personal, prefer traducerea lui Wilhelm și Baynes — n-aș folosi niciodată o alta. Însă, în ce vă privește, aveți la dispoziție, în librării, numeroase ediții din care să alegeți.

I Ching este împărțită tematic în șaizeci și patru de capitole, iar fiecare capitol este identificat printr-o hexagramă — o figură compusă din șase linii. Fiecare linie este fie continuă, fie întreruptă. Liniile întrerupte sunt considerate linii yin (feminine), iar cele continue yang

(masculine). Această modalitate de a clasifica liniile ne reamintește faptul că ele nu sunt opuse, ci complementare, după cum sunt încorporate în cunoscutul simbol taoist. În filosofia chineză, echilibrul dintre ele este crucial.

Există două căi de a-ți selecta hexagrama — și prin aceasta a fiecărui capitol pe care-l vei consulta cu ocazia respectivă. O metodă — mai complicată — constă în aranjarea bețișoarelor. Însă puteți folosi trei monede pentru a ajunge la același rezultat. Tradiția cere folosirea celor mai umile monede, drept respect față de înălțimea sfatului pe care-l căutați, astfel că eu folosesc bănuți mărunți (deși orice monedă va funcționa). Luați trei monede și aruncați-le, și veți ajunge la o combinație din patru posibile: trei capete, trei pajuri, un cap si două pajuri, sau două capete și o pajură. Prin convenție, capetele au valoarea 2, iar pajurile, 3. Însumați valoarea combinației voastre (3 capete sunt egale cu 6; două capete și o pajură sunt egale cu 7; două pajuri și un cap sunt egale cu 8; trei pajuri sunt egale cu 9). Ați tradus rezultatul unei aruncări într-un număr; în continuare, traduceți numerele în linii: 6 sau 8 indică o linie yin (întreruptă); 7 sau 9 indică o linie yang (neîntreruptă). Fiecare linie yin sau yang poate fi „schimbătoare" sau „neschimbătoare". 6 și 9 sunt linii schimbătoare, 7 și 8 sunt linii neschimbătoare.

Aruncați monedele în total de șase ori și notați de fiecare dată pe o bucată de hârtie linia yin (întreruptă) sau yang (neîntreruptă) pe care o obțineți. De asemenea, indicați (cu un asterisc sau alt semn) fiecare linie schimbătoare. Aveți grijă să porniți de jos în sus — prima voastră aruncare constituie linia de jos a hexagramei, iar ultima, linia de sus. Odată ce v-ați familiarizat cu procedeul, întregul proces nu vă va lua mai mult de un minut sau două.

Să luăm, drept exemplu, următorul caz. Jason lucrase timp îndelungat ca voluntar într-o organizație în a cărei misiune credea. Serviciile sale au fost considerate valoroase, astfel că membrii consiliului de conducere l-au invitat să preia o funcție de mare responsabilitate — tot de natură voluntară — pe care Jason a acceptat-o. Organizația a înflorit. Însă nu toți membrii consiliului erau prieteni cu Jason. Unul sau doi s-au opus numirii lui, posibil din pricina invidiei sau a altor probleme personale cu care se confruntau. Unul dintre opozanți — haideți să-l numim George — a obținut aprobarea ca Jason să fie cercetat, fără cunoștința lui, de către un expert căruia George îi dăduse documente selectate privitoare la activitățile lui Jason. Sprijinindu-se pe această evidență limitată, expertul independent a ajuns la concluzia că Jason se afla la mijlocul unui conflict de interese, între munca sa voluntară pentru această organizație și alte activități profesionale ale sale. Jason dorea să păstreze atât relația cu organizația, cât și cea cu profesia. Însă George dorea ca Jason să demisioneze din organizație și a încercat să se folosească de această investigație în scopul forțării demisiei respective.

Jason încerca să aleagă între decizia de a se apăra împotriva acestui atac incorect al lui George și cea de a contraataca, prin solicitarea adresată consiliului de conducere de a se descotorosi în schimb de George. Astfel că a consultat *I Ching*, (precum și pe prietenii săi din consiliu). Acestea sunt liniile pe care le-a obținut: 8,8,7,7,9,9. Hexagrama corespunzătoare arată în felul următor:

— *

— *

—

—

– –

– –

Asteriscurile indică liniile schimbătoare: un nouă de pe locul cinci și un nouă de pe locul al șaselea.

Hexagrama este cea cu numărul 33, a cărei temă este „Retragerea“. (Vei găsi numărul și locul hexagramei tale în carte cu ajutorul tabelului prezent în marea majoritate a edițiilor.) Printre altele, Retragerea oferă umătoarele sfaturi:

„Fuga este cea prin care cineva se salvează indiferent de împrejurări, în vreme ce retragerea este un semn al tăriei... Prin aceasta nu abandonăm pur și simplu câmpul în favoarea dușmanului, ci îi facem înaintarea dificilă, demonstrându-i perseverență prin acte individuale de rezistență. În acest fel ne pregătim, pe parcursul retragerii, contraatacul.“

Din toate acestea Jason a înțeles că n-ar trebui să demisioneze imediat din postul său, că ar trebui să se opună acuzației de „conflict de interese“, dar că n-ar fi nimerit să-l supună pe George unui contraatac (nu cu acea ocazie, cel puțin). Mai mult, Retragerea oferea sfaturi importante privitoare la atitudinea și comportamentul lui Jason:

„Muntele se înalță sub cer, însă, datorită naturii sale, se oprește în cele din urmă. Pe de altă parte, cerul se retrage tot mai sus și rămâne de neatins. Aceasta simbolizează purtarea omului superior față de cățărătorul inferior; el se retrage în propriile gânduri, în vreme ce omul inferior pășește înainte. Nu-l urăște [pe acesta din

urmă], întrucât ura este o formă de de implicare subiectivă, prin care ne legăm de obiectul pe care-l urâm. Omul superior dovedește tărie (cerul) prin faptul că-l aduce pe cel inferior la încremenire (muntele) cu rezervarea sa plină de demnitate."

Toate acestea păreau suficient de clare: acuzațiile lui George nu vor rezista în fața plenului consiliului de conducere, astfel că Jason îl putea înfrânge fără a-l înfrunta sau urî. (Un sfat asemănător este oferit în Matei 5:39– „... nu vă împotriviți celui rău".)

Când obțineți linii schimbătoare, așa cum a obținut Jason în locurile al cincilea și al șaselea, le transformați în contrariile lor (yin în yang și yang în yin), obținând astfel o nouă hexagramă care este destinată rezolvării situației rezultată din cea prezentă. Un nouă se schimbă în opt, în vreme ce un șase se schimbă în șapte. Prin schimbarea celor doi de nouă ai lui Jason în doi de opt, noua lui hexagramă arată în felul următor:

– –
– –
—
—
– –
– –

Aceasta este hexagrama 62, „Preponderența celor mărunți". Ea i-a oferit lui Jason noi sfaturi privitoare la relația sa continuă cu organizația:

„Modestia și conștiinciozitatea excepțională vor fi neîndoielnic răsplătite prin succes; pe de altă parte, dacă un om nu dorește a se irosi întru totul, este important ca el să nu devină o formă goală și o întruchipare a servituții, ci să aibă întotdeauna drept ingredient o demnitate corectă în

purtarea sa personală. Trebuie să înțelegem cerințele vremii, spre a putea găsi compensările necesare pentru deficiențele și stricăciunile acesteia."

Astfel, *I Ching* l-a ajutat pe Jason să păstreze relațiile cu organizația și să pareze purtarea rău intenționată a altora, fără a-și atrage răzbunări ulterioare.

Atunci când consultați *I Ching,* nu vă grăbiți, pentru a putea reflecta asupra pasajelor la care ați ajuns și astfel să descoperiți înțelepciunea pe care vi-o oferă cu aplicare la situația cu care vă confruntați. Odată ce sunteți mulțumiți, cel puțin de impresiile voastre inițiale, urmează momentul în care liniile „schimbătoare" și cele „neschimbătoare" intră în joc. La urma urmei, este vorba de *cartea schimbărilor*, astfel că această parte are o importanță crucială. Dacă nu aveți nicio linie schimbătoare, înseamnă că situația voastră este pentru moment constantă. Pe de altă parte, dacă aveți toate linile schimbătoare, înseamnă că vi se întâmplă o mulțime de lucruri. Cel mai adesea, vă veți plasa undeva între extreme (la fel cum s-a întâmplat și cu Jason). În niciunul dintre cazuri nu există limite temporale absolute — schimbările se pot petrece acum, săptămâna viitoare sau peste cinci ani. Veți ști ce înseamnă aceasta pentru voi. De asemenea, identificați rata schimbării. Fiecare capitol conține comentarii adiționale speciale pentru fiecare linie schimbătoare.

Fiecare hexagramă posedă potențialul de a se preschimba în oricare alta. Simbolic, acest lucru atinge miezul întregii filosofii conținute aici: Orice situație se poate preschimba în oricare alta. Practic, aceasta înseamnă că *I Ching* nu se adresează doar unui număr de 64 de situații specifice, ci mult mai multora. În cadrul fiecărei hexagrame există 64 de combinații posibile

de linii schimbătoare și neschimbătoare (de exemplu, nicio linie schimbătoare, toate liniile schimbătoare și toate posibilitățile dintre aceste două cazuri-limită). De asemenea, există 64 de hexagrame diferite, care dau astfel seama de 64 x 64, adică de 4 096 situații posibile. Mai mult, fiecare hexagramă cu linii schimbătoare (adică oricare dintre cele 4 032 situații schimbătoare posibile) se poate preschimba în oricare altă hexagramă (64 de situații posibile). Astfel, *I Ching* se adresează unui număr de 4 032 x 64, respectiv 258 048 situații posibile. (Prin contrast, coloana de ziar „Horoscopul zilnic" se adresează unui număr de 12 situații.)

Asemenea filosofiei chineze în general, *I Ching* nu este dependentă de soartă. Forța sa constă în obținerea beneficiului maxim din fiecare situație. În centrul atenției este plasat rolul tău în contextul împrejurărilor prezente — și modalitatea cea mai înțeleaptă de a-l juca. Prezentul tău va deveni unul din numeroasele viitoruri posibile, însă poți determina rezultate dezirabile și le poți preveni pe cele nedorite prin asumarea responsabilității și prin prudență. Ceea ce gândești, spui și faci, depinde de tine. *I Ching* te călăuzește pe drumul de la o situație proastă la una bună, sau de la una bună la una și mai bună și te ajută să eviți a merge de la o situație proastă la una și mai proastă. Reflectați la următorul pasaj din hexagrama numărul 15, „Modestia":

„Destinele oamenilor sunt supuse legilor imuabile care trebuie să-și găsească împlinire. Însă omului îi stă în putere să-și modeleze soarta, după cum purtarea lui îl pune sub influența forțelor benevolente sau a celor distrugătoare."

În vreme ce o mare parte a filosofiei occidentale pornește de la bunulsimț, însă ajunge la paradox, cea mai

mare parte a filosofiei chineze începe de la paradox, însă ajunge la bunulsimț.

După ce-ați dat cu banul și ați parcurs pasajele la care ați fost trimiși, s-ar putea să vă minunați cât de specific se aplică ele gândurilor care vă preocupă, după cum s-a întâmplat în cazurile lui Sarah și Jason. Nu am nicio explicație a capacității cărții de a merge exact la pârghiile potrivite — dar accept bucuros rezultatele. Numiți-mă pragmatist mistic. Jung a numit acest proces „sincronism" —, o corespondență non-coincidențială între două secvențe evenimențiale aparent independente una în raport cu cealaltă. Ești în căutarea unui sfat, dai cu banul de câteva ori și *I Ching* îți oferă îndrumări de expert, rezultate pur întâmplător. Nu pare din cale-afară de logic, însă, cu siguranță, funcționează. Hume socotea că „întâmplarea" este un cuvânt vulgar, care nu reprezintă decât o expresie a ignoranței noastre. Eficacitatea ajutorului dat de *I Ching* sugerează că Hume a avut dreptate.

De asemenea, puteți fi conduși către o hexagramă al cărei sfat nu este evident la prima vedere. În oricare dintre situații, ideea este aceea de a utiliza lucrurile pe care le citiți ca pe o trambulină către contemplație. Platon ar fi de acord cu premisa implicată aici: cunoașterea se află deja înăuntrul vostru, chiar dacă e posibil să aveți nevoie de ajutor pentru a o aduce la suprafață.

Eu văd în *I Ching* o fereastră care vă oferă o imagine a ceea ce gândiți cu adevărat cu privire la un lucru sau altul. Psihanaliștii și psihologii au și ei propriile ferestre prin care privesc înlăuntrul minților voastre. Tehnicile freudiene de asociere liberă a cuvintelor (analistul rostește un cuvânt, la care răspundeți prin primul cuvânt care vă vine în minte) sau de interpretare a viselor sunt două căi către

gândurile și sentimentele voastre mai profunde. Acest lucru poate fi, de asemenea, realizat în mod nonverbal, ca în cazul testelor Rorschach. Consultarea lui *I Ching* este o modalitate filosofică de a pescui în aceste ape adânci. Însă, în loc de a găsi ceva în neregulă în ceea ce vă privește, vă ajută să faceți lucrul potrivit. Aici stă uriașa deosebire.

CUPRINS

MULȚUMIRI 9

STUDIU INTRODUCTIV
(Florin Lobonț) 15

PARTEA I
UTILIZĂRI NOI ALE ÎNȚELEPCIUNII ANTICE
1. Unde a pornit-o greșit filosofia și cum s-a schimbat în bine ulterior 35
2. Terapie, terapie pretutindeni, însă nimic supus gândirii 57
3. PEACE adaptat ritmului tău: cinci pași către managementul filosofic al problemelor 89
4. Lecții ignorate din disciplina filosofie ce vă pot fi de ajutor în prezent 111

PARTEA II

MANAGEMENTUL PROBLEMELOR DE ZI CU ZI

5. În căutarea unei relații 151
6. Menținerea unei relații 171
7. Încheierea unei relații 199
8. Viața și conflictul de familie 223
9. Probleme de serviciu 249
10. Vârsta de mijloc fără criză 279
11. De ce să fii moral sau etic? 299
12. Descoperirea sensului și a scopului 341
13. Obținerea avantajelor din pierderi 379

PARTEA III

DINCOLO DE CONSILIEREA CLIENTULUI

14. Practicarea filosofiei cu grupuri și organizații 409

PARTEA IV

RESURSE ADIȚIONALE

Apendix A 433
Parada succeselor filosofilor
Apendix B 471
Organizații de practică filosofică
Apendix C 481
Catalog al filosofilor practicieni
Apendix D 489
Lecturi recomandate
Apendix E 495
Consultând *I Ching*

Pune-ți gândirea în slujba autocunoașterii și fericirii.

Cei mai mari gânditori ai lumii, din Antichitate și până astăzi, te pot ajuta să găsești o soluție pe măsura propriilor tale convingeri! Fie că te afli în fața unei dileme, fie că vrei să-ți îmbunătățești relația de cuplu, să duci un stil de viață corect, să faci față unei schimbări în carieră sau să găsești sensul vieții.

A fost o vreme când filosofia însemna mult pentru oamenii obișnuiți, iar ideile filosofilor erau puse în practică. Socrate a dezbătut chestiuni vitale în piața publică, iar Lao Tze și-a folosit principiile filosofice pentru a străbate calea spre fericirea personală și armonia socială. Acum, la începutul unui nou mileniu, o mișcare unică numită *Consiliere Filosofică* a reușit să readucă filosofia la funcția ei originară, combinând înțelepciunea și practica pentru a-i ajuta pe oameni să-și rezolve problemele de zi cu zi.

ALEGE FILOSOFIA POTRIVITĂ LA MOMENTUL POTRIVIT!

ACUM PENTRU VIITOR

Uită ședințele scumpe de psihoterapie, medicația și tratamentele îndelungate! Cartea profesorului Lou Marinoff abundă în studii de caz provenite din experiența specialiștilor în consiliere filosofică și demonstrează eficiența filosofiei în a-i ajuta pe oameni să simtă, să gândească și să trăiască mai bine.

ISBN 978-973-707-355-6



Lou Marinoff, doctor în filosofie, este președintele fondator al Asociației Americane a Filosofilor Practicieni și profesor asociat de filosofie la City College în New York.



TREI

EDITURATREI.RO